પ્રકાશકની નોંધ

શ્રી ગુરુદેવના પ્રેરણાપ્રદ પુસ્તકોમાં પણ આ પુસ્તક અનોખું છે બહુ લખાણ ગ્રામોફોન ઉપર ઉતારવાના ખાસ હેતુથી તે લખવામાં આવ્યુ હતુ તે કાર્યને માટે ગુરુદેવે આ પુસ્તકની અદર પોતાના ઉપદેશનો ખરો સાર રેડેલો હતો

તેથી દિવ્ય જીવન સઘના દરેક નવા સભ્યને તેનુ નામ નોધતી વખતે આ પુસ્તક ભેટ આપવા માટે પસદ કરવામા આવેલુ હતું, જાણે કેમ તે "દિવ્ય જીવન પ્રારભક માટેનો ભોમિયો" ના હોય !

દિવ્ય જીવન સઘના સભ્યો અને આધ્યાત્મિક સાધકોએ સ્વાધ્યાય તરીકે દરરોજ જે શાસ્ત્રોનુ તેઓ અધ્યયન કરે છે તેમાં આ મહત્વનુ પુસ્તક ઉમેર્યું છે, અને પોતાના દૈનિક જીવનની અદર આ ઉપદેશો ઓતપ્રોત કરીને અમાપ લાભ મેળવેલો છે

માટે "અખિલ હિદ શિવાનદ સાહિત્ય પ્રચાર સમિતિ" એ આ પુસ્તક ગુરુદેવની પુસ્તક માળામાં પ્રથમ અને શ્રેષ્ઠ તરીકે પસદ કર્યું છે આખા દેશભરમા હિદની બધી ભાષામા એકી સાથે તે મળી શકશે

જ્ઞાન આ કિમતી ખજાનાની હાલની વિસ્તૃત આવૃત્તિ દુનિયાભરના સાધકોના હાથમા મુકવામા આવે છે, તે એવી તીવ્ર આશાથી કે ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર રૂપી મનુષ્ય જીવનનુ જે મહાન ધ્યેય છે તે તરફ તેઓને દોરવણી મળશે

સ્વામી કૃષ્ણાનદજી



શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ ગુજરાત વિભાગના
પ્રથમ પ્રકાશન પ્રસંગે

પ. શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજનો

સંદેશ

જીવનનું લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર છે. માનવતાનું અસ્તિત્વ અને કર્તવ્ય આ હેતુને અનુલક્ષીને છે. જીવનમાં પરમ હેતુ પરત્વેના જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાની ફરજમાં મનુષ્ય જીવનની બધીજ ફરજોનો સમન્વય કરી લેવો એ માનવજાતિનું કર્તવ્ય છે. આ જ્ઞાનનો વિશ્વભરમાં પ્રસાર કરવો એ પ્રત્યેકના-જીવનનું મુખ્ય કર્તવ્ય બનવું જોઈએ. પરમાત્માનું ઐશ્વર્ય મહાન છે. વસ્તુમાત્રમાં તેના દિવ્ય અસ્તિત્વને ઓળખવું, પ્રકૃતિના પ્રત્યેક હલન ચલનની પાછળ અને માનવરચનાના અલૌકિક યંત્રની પાછળ પરમાત્માનો અદ્રશ્ય હાથ કામ કરી રહેલ છે તે જોવું તે વિશ્વમાં શાશ્વત શાંતિના રાહની રચના કરવા બરાબર છે. મતભેદો પાછળ, જાતિય સમાનતાની પાછળ તેમજ સુખ પ્રાપ્તિ માટેના માનવના પ્રયત્નોની પાછળ ઈશ્વર-પ્રાપ્તિ માટેની આત્મઝંખનાની અદ્રશ્ય શકિત રહેલી છે. આ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એજ મુકિત મેળવવા બરાબર છે.

તમો બધાં ઉપર પરમાત્માના આશીર્વાદ ઉતરો.

સ્વામી શિવાનંદ

વિશ્વ પ્રાર્થના

હે પરમાત્મા ! તું વિશ્વનો સર્જનહાર છે તું આ સૃષ્ટિનો પાલનહાર છે તું ઘાસ તેમજ ગુલાબમાં રહેલો છે સૂર્ય અને તારાઓમાં પણ તું છે આનંદ અને શાંતિના દાતા તને પ્રણામ હો !

હે વ્હાલા પ્રભુ ! મને મૃત્યુની પકડમાંથી મુક્ત કર બધા પ્રાણીઓ ઉપર સમદ્રષ્ટિથી જોવાને મને સમર્થ બનાવ અશુધ્ધિ અને પાપમાંથી મને બચાવ મનને વશ કરવાની મને શક્તિ આપ તારી અને માનવ જાતની અવિશ્રાંત સેવા કરવાનું મને બળ આપ તારું કાર્ય કરવા માટે તારું યોગ્ય કરણ મને બનાવ મને પવિત્ર અને પ્રબળ બનાવ

હે સર્વાન્તર્યામી ! હું તને પ્રણામ કરું છું હે ગુરૂઓના પણ ગુરૂ ! મારી નિર્બળતા ત્રુટિઓ અને અનિષ્ટ વિચારો દૂર કર મને શુદ્ધ બનાવ કે જેથી હું તારો અનુગ્રહ અને આશીર્વાદ મેળવવા સમર્થ થાઉં હે પ્રભુ ! બધાં પ્રાણીઓને જોડનાર સૂત્રાત્મા તું છે આ વિશ્વની બધી વસ્તુઓમાં તું વ્યાપક છે આરપાર છે અને અંતઃપ્રવિષ્ટ છે

તું દિવ્ય જ્યોતિ છે તું અજ્ઞાન વિનાશક છે તું પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા છે મને નિરોગી જીવન આપ હું તને સર્વદા સ્મરું એમ કર મને બધા દૈવી સદ્ગુણો વિકસાવવા દે

તું સ્વયંપ્રકાશ છે તું મારો પિતા માતા, ભ્રાતા સખા, બંધુ અને માર્ગદર્શક છે મને સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરાવ મને લોભ, કામ અહંકાર ક્રોધ અને દ્વેષમાંથી મુક્ત કર આ પૃથ્વી ઉપર તારા પ્રિય પયગમ્બર તરીકે મને તૈયાર કર કે જેથી અભિન્ન વિશ્વમાં હું આનંદ સુખ અને શાંતિના કિરણો ફેલાવું આ શરીર મન અને ઇન્દ્રિયોને તારી સેવા અને તારાં પ્રાણીઓની સેવામાં ઉપયુક્ત કરવા દે મારામાં તારો અમર પ્રાણ રેડ મનુષ્યમાં વિશ્વબંધુત્વની ભાવના મને જ્ઞાત થાય હું બધા ઉપર મારા પોતાના આત્માની માફક પ્રેમ કરું હે કરુણાના સ્વામી તને પ્રણામ હો !



" શ્રી. શ્રી. ભદ્રકાળી માતાજી " અમદાવાદ

માતૃ સ્તુતિ

જે દિવ્ય મા બધાં પ્રાણીઓમાં બુદ્ધિ, દયા અને સૌંદર્યરૂપે રહેલાં છે તેને પ્રણામ. હે મધુર મા શિવા પ્રણામ ! હે મા પાર્વતી ! તું લક્ષ્મી છે, તું સરસ્વતી છે, તું કાલિ, દુર્ગા અને કુંડલિની છે. તું મૂર્તિમંત સર્વ શકિત છે. તું પરાશકિત છે. બધી વસ્તુઓના સ્વરૂપે તું છે. તું બધાનો એક આશરો છે. તેં અખિલ જગતને મોહિત કર્યું છે. અખિલ વિશ્વ તારા ત્રણ ગુણોની ક્રીડા છે. હું તારી સ્તુતિ શી રીતે કરી શકું ? તારો પ્રભાવ અવર્ણનીય છે. તારો મહિમા અકથ્ય છે. હે પ્રેમાળ મા ! મારું રક્ષણ કર. મને દોરવણી આપ.

હે પૂજ્ય જનની ! જે મહા માયા વડે આ જગતમાં બધા લોકો ભ્રાંત થઈ ફરે છે તેને તેં ઉત્પન્ન કરી છે. બધી વિદ્યાઓ તારામાંથી પ્રગટી છે. તારી કૃપા વિના આધ્યાત્મિક સાધના અને અંતે મોક્ષમાં સફળતા કોઇ પણ મેળવી શકે નહીં. આ સૃષ્ટિનું તું બીજ છે. તારાં બે સ્વરૂપો છે, એક અવ્યકત સ્વરૂપ (અવ્યકતમ્) અને બીજું વ્યકત સ્વરૂપ અગર સ્થૂલ વિશ્વપ્રલય દરમ્યાન સકલ જગત અવ્યકતમાં લય પામે છે. મને દિવ્ય ચક્ષુ આપ. તારા સત્ય, દિવ્ય સ્વરૂપનું મને દર્શન દે. હે માયાળુ મા ! આ માયાને પાર કરવામાં મને મદદ કર.

હે કૃપાળુ જનની ! હું તને પ્રણામ કરું છું. તું મારી રક્ષક છે, તું મારું લક્ષ્ય છે. તું મારો એકજ આધાર છે. તું મારી માર્ગ દર્શક તેમજ બધી પીડાઓ, આફતો અને દુ:ખોને દૂર કરનાર છે. તું મંગળ મૂર્તિ છે. તું સકલ વિશ્વમાં વ્યાપક છે. આખું જગત તારા વડે પૂર છે.સર્વ સદ્ગુણોને ભંડાર છે.નકકી મારું રક્ષણ કર હું તને વારંવાર પ્રણામ કરું છું ! હે ભવ્ય જનની ! તને પ્રણામ હો. બધી સ્ત્રીઓ તારાં બધાં અંગો છે. મન, અહંકાર, બુદ્ધિ, શરીર, પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો તારાં રૂપો છે. તું પરા પ્રકૃતિ અને અપરા પ્રકૃતિ બે નાં વિકાસ

બળ સામર્થ્ય, પ્રભાવ અને મનોબળ છે બધાં રૂપો તારાંજ સ્વરૂપો છે આ સૃષ્ટિના સર્જનનો મર્મ મને દ્રષ્ટિગોચર કર. મને • ય જ્ઞાનનુ દાન દે !

હે પ્રેમાળ માતા ! તુ આદ્યશક્તિ છે તારાં બે સ્વરૂપો છે, એક રૌદ્ર અને બીજુ સૌમ્ય તુ લજ્જા, મૃદુતા શરમ, ઉદારતા, ધૈર્ય, ધૃતિ અને તિતિક્ષા છે તુ ભક્તોના હૃદયમાં શ્રદ્ધા સ્વરૂપે છે અને મહાન પુરૂષોમાં મહત્તા છે લડવૈયાઓમાં શૌર્ય અને વાઘોમાં ઘાતકીપણુ છે મન અને ઇન્દ્રિયોને વશ કરવાનુ મને બળ આપ તારામાં નિવાસ કરવા મને યોગ્ય બનાવ ! તને પ્રણામ હો !

હે સર્વશ્રેષ્ઠ જનની ! સમદ્રષ્ટિ અને મનની પ્રશાંત સ્થિતિ મને ક્યારે પ્રાપ્ત થશે ? અહિંસા, સત્ય અને બ્રહ્મચર્યમાં હુ ક્યારે સ્થિર થઈશ ? ઉંડી નિત્ય સ્થાયી શાંતિ અને શાશ્વત આનંદ મને ક્યારે મળશે ? ગાઢ ધ્યાન અને સમાધિમાં હુ ક્યારે પ્રવેશ કરીશ ?

હે જ્યોતિર્મયી મા ! મે કોઈ આધ્યાત્મિક સાધના કે ગુરૂ સેવા કરી નથી મે કોઇ વ્રત યાત્રા દાન, જપ અને ધ્યાન કે પૂજન કર્યો નથી. મે ધર્મ શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કર્યો નથી. મારામાં પવિત્રતા કે મોક્ષ માટે ઉત્કટ અભિલાષા નથી તુ જ મારૂ એક શરણુ છે તુ જ મારો એક આધાર છે હુ તને મૌન પ્રાર્થના અર્પણ કરૂ છુ હુ તારો નમ્ર પ્રાર્થી છુ મારા અજ્ઞાનનો પડદો દૂર કર

હે દયાળુ મા ! તને સાષ્ટાંગ પ્રણામ હો ! તુ ક્યાં છે ? મારો ત્યાગ ન કર હુ તારૂ બાળક છુ નિર્ભયતા અને પરમાનંદને પેલે પાર મને લઇ જા મારી પોતાની આંખે તારા ચરણ કમળનુ હુ ક્યારે દર્શન કરીશ ? તુ કૃપાનો નિસીમ સાગર છે જ્યારે પારસમણિનો સ્પર્શ લોઢાનુ સુવર્ણ બનાવે છે જ્યારે ગંગામાં ભળેલા ગંદા પાણીને ગંગા પવિત્ર કરી નાંખે છે ત્યારે હે દિવ્ય જનની ! તુ મારૂ શુદ્ધ આત્મામાં પરિવર્તન ન કરી શકે ? મારી જીભ નિરંતર તારૂ નામ રટયા કરે

પ્રવેશક

માનવ જીવનના પરમ લક્ષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર અને નિ શ્રેયસ સિધ્ધિને અધ્યાત્મવિદ્યા દ્વારા સરળ રીતે પ્રાપ્ત કરવા અને વિશ્વના કલ્યાણ માટે પૂજ્યપાદ્ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજે "દિવ્ય જીવન સંઘ" (The Divine Life Society) ની સ્થાપના કરી છે તેઓશ્રીના દિવ્ય કાર્યનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો વિશ્વવ્યાપી પ્રસારનો છે. દિવ્ય જીવન સંઘનો પ્રવૃતિ-પરિચય આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામા આવ્યો છે.

લગભગ ત્રીસ વર્ષમાં તેઓશ્રીએ ધર્મ, દર્શન યોગ, શિક્ષા, સ્વાસ્થ્ય આદિ વિભિન્ન વિષયો ઉપર ત્રણસોથી અધિક ગ્રંથો રચ્યા છે અને ઉત્તમ કૃતિઓ દ્વારા એક શ્રેષ્ઠ લેખક તરીકેની વિશ્વવ્યાપી ખ્યાતિ પ્રાપ્ત કરી છે તેઓશ્રી શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠ યોગી હોવાથી તેમના સાહિત્યમા સત્યને વ્યકત કરવાની મૌલિકતા તથા યથાર્થતા તેમના સરળ અને સુસ્પષ્ટ લેખનમા અનુભવાય છે આવા અનુભવપૂર્ણ સાહિત્યનો લાભ કેવળ ભારત જ નહિ પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોની જનતા ઘણા મોટા પ્રમાણમાં લે છે એટલુ જ નહિ પણ દેશ પરદેશની અગ્રગણ્ય વ્યકિતઓ પૂ સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમા રહી સાધના કરી આત્મોન્નતિ દ્વારા શાંતિ અને સુખ મેળવી રહ્યા છે

• પૂજ્ય સ્વામીજીના આધ્યાત્મિક વિકાસ માર્ગના લોકોપયોગી સાહિત્યનો ભારતની પ્રત્યેક ભાષા દ્વારા વ્યાપક પ્રચાર અને પ્રસાર થાય તદર્થ પૂજ્ય સ્વામીજીના આશીર્વાદ સાથે **અખિલ ભારત શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ (All India Sivananda Literature Dissimination Committee)** ની સ્થાપના કરવામાં આવી છે અને કાર્યને સરળ અને વેગવંત બનાવવા માટે ભાષાવાર

પ્રાદેશિક વિભાગીય સમિતિઓની પણ રચના કરવામાં આવી છે. તદનુસાર ગુજરાત પ્રદેશ માટે "શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ" ગુજરાત વિભાગની સ્થાપના લગભગ બેએક માસ અગાઉ કરવામાં આવી છે અને તેનુ કાર્યાલય અમદાવાદમાં રાખવામાં આવ્યુ છે ગુજરાત વિભાગ સમિતિમાં સારાયે ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રમાંથી દિવ્ય જીવન સંઘમાં રસ ધરાવતી અગ્રગણ્ય વ્યક્તિઓને સભ્ય તરીકે લેવામાં આવેલ છે આ સમિતિના વિકાસ કાર્યમાં બધાજ સભ્યોનો સંપૂર્ણ સહયોગ છે તે એક આનંદની વાત છે સભ્યોની નામાવલી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે કે જેથી ગુજરાત સૌરાષ્ટ્રના મુમુક્ષુ ભાઇ બહેનો તેમની નજીકનાં સભ્યનો સહેલાઇથી સંપર્ક સાધી શકે

પ્રકાશન કાર્યને સુવ્યવસ્થિત અને નિયમીત બનાવવા માટે અમે "દિવ્ય જીવન ગ્રંથમાળા" શરૂ કરવાનુ સાહસ કર્યુ છે જે દ્વારા જૂજ લવાજમમાં સારૂ એવુ સાહિત્ય આપવાની અપેક્ષા રાખીએ છીએ ગ્રંથમાળા સબંધી માહિતી આ પુસ્તકના અંતમાં આપવામાં આવી છે આશા રાખીએ છીએ કે ગ્રંથમાળાના સારા એવાં પ્રમાણમાં ગ્રાહકો થશે અને અમારૂ કાર્ય સરળ બનશે

આ "યોગ રહસ્ય" પુસ્તક તે પૂજ્ય સ્વામીજીના અંગ્રેજી પુસ્તક Essence of Yoga નુ ભાષાંતર છે અને આવા અતિ ઉપયોગી પુસ્તકનો સુંદર રીતે અનુવાદ કરી આપવા માટે બૃહદગુજરાત દિવ્ય જીવન સંઘના પ્રમુખ શ્રી ડૉ. ભાનુશંકર અધ્વર્યુ જેઓ પૂ સ્વામીજીના ઘણાજ નિકટના શિષ્ય છે તેમનો હાર્દિક આભાર માનવાની તક લઈએ છીએ સમિતિની અન્ય વ્યક્તિઓ જેમણે આ પુસ્તક પ્રકાશનમા ઘણીજ જહેમત ઉઠાવી છે તેમનો પણ આભાર માનતા કૃતાર્થતા અનુભવીએ છીએ દિવ્ય જીવન સંઘ અમદાવાદ

શાખાના પ્રમુખ અને આ સમિતિના ઉપપ્રમુખ પૂ શ્રી સ્વામી મનુવર્યજીના માર્ગદર્શન તેમજ આ પુસ્તક પ્રકાશનમાં આપેલા સંપૂર્ણ સાથ બદલ તેઓશ્રીના ઋણિ છીએ

યેાગ-વિદ્યાની અધિષ્ઠાત્રી શુદ્ધ સંવિત્ યેાગશક્તિ શ્રી શ્રી ભદ્રકાળી માતાજીના ચરણકમળની રજ દ્વારા આ પુસ્તકનું પ્રકાશન થાય તેા સારૂં એમ અમે જ્યારે વિચાર્યું ત્યારે માતાજીના ટ્રસ્ટી મંડળના મુખ્ય કાર્યકર્તા શેઠશ્રી દાદુભાઇ અમીનનેા અમે પ્રથમ સંપર્ક સાધ્યેા અને તેમના દ્વારા પ્રેરણા મળતાં શેઠશ્રી નંદદાસ હરિદાસ, શેઠશ્રી અંબાલાલ હિંમતલાલ વગેરે મહાનુભાવેાનેા સંપર્ક સાધ્યેા અને તેઓએ આપેલા ઉત્સાહ માટે તેમજ પુસ્તક પ્રકાશનમાં સારેા એવેા સાથ અને સહકાર આપવા બદલ પૂ માતાજીના આખાએ ટ્રસ્ટી મંડળના અમેા અત્યંત આભારી છીએ અમારા આ જન કલ્યાણના કાર્યમા ટ્રસ્ટી મંડળના સભ્યેા સહયેાગી બની અમને કાયમી ઉત્સાહ અને પ્રેરણા આપતા રહેશે એવું અમેા અંત કરણ પૂર્વક ઇચ્છીએ છીએ

આ પુસ્તક પરત્વેતેા અમે એટલુંજ કહીશું કે——મહર્ષિ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના ઉપદેશેાના સારરૂપ આ પુસ્તક આધ્યાત્મિક સાધના કરતા સાધકેાને દૈનિક જીવનમાં સફળ થવાની અને દિવ્ય જીવન જીવવાની ભવ્ય અને નવિન પ્રેરણા આપશે. આ યેાગરહસ્યમાં ચંચળ મનને વશ કરી પરમાત્માની પ્રાપ્તિ માટેના સરળ માર્ગો બતાવવામાં આવ્યા છે. તદ્ઉપરાત શાશ્વત શાતિ માટે અને શાશ્વત આનંદ કેવી રીતે મળી શકે તે માટેના ઉપાયેા પણ સૂચવવામાં આવ્યા છે.

દિવ્ય જીવનના પથિક માટે આ પુસ્તક એક ભોમિયાની ગરજ સારશે એટલું જ નહિ પણ સારાએ ભારતના નવનિર્માણના શુભ અવસરે તેમજ ભારતીય આધ્યાત્મિક પ્રણાલિના સંરક્ષણ અને સંવર્ધન અર્થે રાષ્ટ્રના આધ્યાત્મિક ઉત્થાનમાં એક અનોખું સ્થાન પ્રાપ્ત કરશે એવું અમે વિનમ્ર પણે માનીએ છીએ.

આ જ્ઞાનયજ્ઞદ્વારા જનતાના નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉત્થાનના અતિ ઉપયોગી પવિત્ર કાર્યમાં આપના સાથ અને સહકારની અપેક્ષા રાખીએ છીએ. આપ અમારા કાર્યને આગળ વધારવામાં યથાશક્તિ ભેટ અથવા પુસ્તક પ્રકાશનનો ખર્ચ આપવા આપનો ઉદાર હાથ અવશ્ય લંબાવશો એવી સંપૂર્ણ શ્રધ્ધા છે.

પૂજ્યપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદજી મહારાજના આશીર્વાદ આપણાં સર્વ ઉપર ઉતરો અને આપણું સર્વ રીતે મંગલ થાઓ એજ અંતઃકરણ પૂર્વકની અભ્યર્થના

ચતુર્ભુજદાસ ચીમનલાલ
પ્રમુખ
શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિતિ
ગુજરાત વિભાગ

: કાર્યાલય :
૮૯૪, ટેકરવાની પોળ,
જમાલપુર, અમદાવાદ.

જીવન લક્ષ્ય

માનવ જીવન એ, એની પેલી પાર શું છે એનું સૂચન કરે છે અને એજ આ જીવનના વિચારો, કાર્યો અને લાગણીઓને દોરવણી આપે છે ખરું વિશાળ જીવન અદ્રશ્ય છે અને દ્રશ્ય જીવન તો તે અદ્રશ્ય જીવનની છાયા છે. છાયા મૂળ પદાર્થનું બ્યાન આપે છે અને છાયાના નિરિક્ષણથી ખરા પદાર્થનો માર્ગ પકડી શકાય છે. મર્યાદાઓ, ખામીઓ અને જુદા જુદા પ્રકારની અશાંતિ, અસંતોષ તથા શોકને લીધે મનુષ્ય જીવન એક ઉચ્ચતર ઇષ્ટ હેતુનો નિર્દેશ કરે છે, ભલે પછી તે હેતુનું સ્વરૂપ અગમ્ય લાગે.

સતત્ પરિવર્તન એ આ દુનિયાના જીવનનું ખાસ લક્ષણ છે અને અત્રે કોઇ વસ્તુમાં ખરી સત્યતાનું લક્ષણ દેખાતુ નથી, તેથી કરીને અહીની કોઇ પણ વસ્તુ મનુષ્યને સંપૂર્ણ સંતોષ આપી શકે નહિ. ભગવદ્ ગીતામા આ દુનિયાનો અનિત્ય, અસુખ દુખાલય, અને અશાશ્વત એવો ઉલ્લેખ કરેલો છે. પ્રાચીન મુનિઓએ પ્રત્યક્ષ સાક્ષાત્કાર વડે જાહેર કર્યું છે કે સત્ય એક છે અને આ સત્યનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર એ મનુષ્ય જીવનનુ ધ્યેય છે.

વિશ્વ અસ્થિર છે અને વ્યક્તિઓને માટે તે માત્ર પ્રયોગનું એક ક્ષેત્ર છે કે જેથી કરીને તેઓ ક્રમે ક્રમે પરમ સત્યનો અનુભવ કરે ભારત વર્ષના લોકોની દૃષ્ટિમાં દ્રશ્ય જગત સત્ય નથી અને કેવળ અદ્રશ્ય શાશ્વત વસ્તુ સત્ય છે, આ તે લોકોનો કીર્તિ સ્થલ છે ઇન્દ્રિયોથી જે તેઓ જુએ છે તેમાં તેમને શ્રદ્ધા નથી. જે બધા અનુભવોના પાયારૂપ, અતીન્દ્રિય, અને વ્યકિતના ચિત્તથી પણ પર છે, તે તત્વમાં જ તેમને શ્રદ્ધા છે તીવ્ર જિજ્ઞાસુઓ મોટા ઋષિઓનો આશ્રય લેતા, જે ઋષિઓ પોતાના ભવ્ય સાંનિધ્યથી હિમાલયના પવિત્ર પ્રદેશને પાવન કરતા, અને સંસાર જીવનની જંજાળમાંથી મુકત થવા તેમજ—

પદ તેણે સંપાદન કર્યું તેનાથી ન્યૂન કાંઇપણ તેને સંતોષ આપી શકયું નહીં ધીર પુરુષો અગર સત્ય શુરવીરો, નુરાઓ આવા હોયને છે, જે ગોળીઓની સામે ઉભા રહે, અગર જોખમી પ્રયાસોમાં પોતાનું જીવન જોખમાં ઝંપલાવે, અગર લડાઈઓ લડે, અગર મહાસાગરમાં ડુબકી દે, અગર ઉંચા પહાડો ઉપર ચઢે તે ખરો શુરવીર નથી, પણ જે પોતાની ઇન્દ્રિયોને વશ કરે છે, મન ઉપર જીત મેળવે છે, ચેતનનું પરમ ઐકય પીછાને છે, તથા દ્વૈત અને કામનાઓને ફેંકી દે છે તે ખરો શુરવીર છે આ સ્થિતિ સંપાદન કરવી એ મનુષ્યનું કર્તવ્ય છે, આ ઉપનિષદના ઋષિઓના અમર સંદેશ છે

જે ઇન્દ્રિય જ્ઞાનની જકડમાં મનુષ્ય પકડાયો છે તે ઘણું દુઃખકર છે અને તેમાંથી મુકત થવું તે કપરૂં છે વસ્તુઓના કહેવાતા બાહ્ય સંબંધોની સત્યતા સ્વીકારીને મનુષ્ય ભ્રમમાં પડે છે અને તેથી તે શોક પામે છે મહાભારતમાં કહ્યું છે કે – આ દુનિયામાં પ્રાણીઓનો સમાગમ વહેતી નદીમાં લાકડાઓના ટુકડાઓના સમાગમ જેવો ક્ષણિક છે, પરંતુ ઇન્દ્રિય દર્શનની આસકિત એવી બળવાન છે કે આભાસોને ભૂલથી સત્ય પદાર્થો તરીકે ગણવામાં આવે છે, અશુચિને શુચિ તરીકે ગણવામાં આવે છે, દુઃખરૂપને સુખરૂપ માનવામાં આવે છે અને અનાત્માને આત્મા માનવામાં આવે છે

પ્રાચીન ઋષિઓનો સંદેશ એ છે કે ઇન્દ્રિય દૃશ્ય જગતમાં જે જીવન જીવાય છે તે ભ્રમાત્મક છે, કારણકે બધી વસ્તુની પાછળ રહેલા ખરા અધિષ્ઠાનનું તે આવરણ કરે છે અને ઇન્દ્રિયો સમક્ષ જે અમુક આકૃતિ દર્શન થાય છે તેજ માત્ર સત્ય છે એવું લાગે છે ઉપનિષદ્ કહે છે કે—"બાળકો બાહ્ય સુખો પાછળ દોડે છે, પરંતુ ધીર પુરુષો અમર તત્ત્વ જાણીને અહીંની અધ્રુવ વસ્તુઓમાં ધ્રુવ વસ્તુને શોધતા નથી પ્રાચીન ઋષિઓ મનુષ્યને ઘોષણા કરે છે કે, "હે અમરત્વના વારસ ! તારા આત્માને અનંત તરીકે જાણ,

સત્ંમય થા આ શ્રેષ્ઠ આશીર્વાદ છે, આ પરમાનંદ છે" આ મનુષ્ય માટે અમર સંદેશ છે

ઋષિઓએ વારંવાર ભાર પૂર્વક કહ્યુ છે કે, "જો તેને (અમર તત્ત્વને) અહીંઆ જાણે તો બધી આકાંક્ષાઓનો પરમઅંત આવી જાય છે, જો અહીંઆ તેને જાણે નહી તો મહાન વિનાશ થાય છે' (કેન ઉપનિષદ) અને ઋષિ યાજ્ઞવલ્ક્ય કહે છે કે "એક અવિનાશી, તત્વજ્ઞાન વિના આ દુનિયામાં કરેલાં બધાં મહાન કાર્યોની કંઇ કિંમત નથી માનવ સેવા, ઉપવાસ, દાન, રાજનૈતિક, રાષ્ટ્રિય, સામાજિક અને વ્યક્તિગત જીવનનો પાયો વિશ્વબંધુત્વની ભાવના ઉપર નિર્ભર હોવો જોઇએ, તે ભાવના સર્વ સ્વભાવની સત્યતાનુ પ્રદિર્શન છે"

દૈવી નિયમને અનુસરનાર જે આ શરત ઋષિઓએ શોધી કાઢી અને નિયત કરી છે તે જ્યારે સંપાદન કરવામા આવે ત્યારે મનુષ્ય જાત શાંતિની આશા રાખી શકે જેટલા પ્રમાણમાં જીવનની અંદર દિવ્ય પધ્ધતિનુ અનુસરણ કરવામાં આવે તેટલાજ પ્રમાણમાં શાંતિ મળી શકે અને દેહાયક્તિ, વ્યક્તિત્વ તથા દુનિયામાં તેના સબંધોની અંદર માનવજાત ઘણે ભાગે ડૂબાડૂબ છે તેના ઉલ્ટા પ્રમાણમાં આ શાંતિ મળે છે એક ઉચ્ચતર ચેતનાની જાગૃતિ અગત્યની છે કે જેથી અવ્યવસ્થા અને અસંતોષનો નિરાસ થાય

માનવજાતની સાચી દિશામાં કેળવણી એ વિશ્વશાંતિની પહેલી શરત છે ભૌતિકવાદ નાસ્તિકના શંકાવાદ અને શૂન્યવાદ આ જમાનામાં પ્રખર થયા છે, અને તેમણે પરમ મહાત્મા રહેલો મનુષ્યનો પૂજ્યભાવ લૂટી લીધો છે, તે બધાં વધતી જતી સ્વાર્થતા લાલચો, ગૂચવાડા, હિંસા અને ચિત્તક્ષોભ જે દુનિયામાં ઉભરાયાં છે તેને માટે મુખ્યત્વે કરીને જવાબદાર છે જડવાદ, અવિવેક, બહિર્મુખતા શંકા અને અનિશ્ચયતાના આભાસની પાછળ આધ્યાત્મિકતા, એકતા, અનંતતા અને નિત્યતાનુ સત્ય રહેલુ છે એમ મનુષ્યે શિખવુ જોઇએ

આ સત્યની ઓળખ વગર જીવન ચેતન હીન થાય છે અને તે ખાલી અર્થ તેમજ પ્રયોજન રહિત અને જાણે મૃત હોય એવું બની જાય છે દિવ્ય જીવન એટલે દ્રશ્ય જગતની સંકુચિનતા પરત્વે મરણ; અને દ્રશ્ય જગતમાં બધાનુ તે, ઇશાવાસ્યોપનિષદના શબ્દોમા "આત્મનાશ" છે હાલના જીવનના વલણનુ નવનિર્માણ કરવાનું છે અને ચારિત્ર્ય, નીતિ તથા આધ્યાત્મિકતાના તેજની અંદર તેમા નવો પ્રકાશ લાવવાનો છે. જે ફેરફાર જરૂરનો છે તે માત્ર બહારના સ્વરૂપમા જ રહેલો નથી પરંતુ વ્યાપક દર્શન અને જીવન પદ્ધતિના આતરિક બધારણમા રહેલો છે

અંધશ્રદ્ધા, ભેદ અને ભૌતિકતાની ઉપરવટ ઉન્નત થઇને જ્યારે મનુષ્યના આદર્શો આધ્યાત્મિક એકત્વના સત્યો ઉપર અવલંબે છે ત્યારે તેમ થઇ શકે છે જ્યારે આ સંપાદન કરાય ત્યારે મનુષ્યે અહીં આ પોતાનુ મહાન કર્તવ્ય સપૂર્ણ કર્યું કહેવાય સસાર।। નિર્જળ રણમાં દગ્ધ થયેલ મનુષ્ય માટે ઉપનિષદ્‌ના ઋષિઓ રૂપિ ઉચ્ચ હિમાલયમાંથી વહેતાં જ્ઞાનગગાના શીતળ પાણી એજ માત્ર આશા છે આ સતત વહેતા ઝરણુનુ પાન કરો અને પોતાને તાજા બનાવો

સ્વામિ શિવાનંદ

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૩ જું—ભક્તિયોગ

પ્રકરણ ૪ થું—રાજયોગ

પ્રકરણ ૫ મું—આધ્યાત્મિક સાધના

ૐ

પ્રકરણ ૧ લું

યોગ

યોગ એ આત્મસંસ્કૃતિની પૂર્ણ વ્યાવહારિક પ્રણાલી છે. એ વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે. શરીર, મન અને આત્માનો સંતુલિત વિકાસ એ યોગનું લક્ષ્ય છે. વિષયજગતમાંથી ઇંદ્રિયોને ખેંચી લઈ તેને મનની અંદર એકાગ્ર કરવી એનું નામ યોગ છે યોગ એ આત્મામાં અમર જીવન છે. મન અને તેની વૃત્તિઓનો નિરોધ એ યોગ છે યોગ માર્ગ એ આંતરિક પથ છે, જેનું પ્રવેશદ્વાર આપણું હૃદય છે.

મન, ઇંદ્રિય તથા શરીરનો સંયમ એ યોગ છે શરીરમાં રહેલી સૂક્ષ્મ શક્તિઓનું સંગઠન કરી તે ઉપર નિયંત્રણ કરવામાં યોગ સહાયતા કરે છે. યોગ આપણને પૂર્ણતા, શાન્તિ અને નિત્યસુખ પ્રદાન કરે છે તમારા દરેક વ્યવહારમાં તેમજ દૈનિક જીવનમાં પણ મદદરૂપ થઈ શકે છે યોગાભ્યાસથી તમારૂ મન હમેશા પ્રશાંત રહેશે. તમને નિશ્ચિંત શાંત નિદ્રા આવશે, તેમજ અધિક બળ, વીર્ય, આયુષ્ય તથા સુન્દર સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થશે. યોગવડે પાશવી પ્રકૃતિનું દિવ્ય પ્રકૃતિમાં રૂપાન્તર થાય છે. યોગ શક્તિ તમને દિવ્ય મહિમા તથા જ્યોતિના શિખર પર બેસાડી દેશે

અશુદ્ધિ, ઉદ્ધતાઇ, ધૃષ્ટતા, અભિમાન, વિલાસિતા, નામ, યશ, હઠ, મોટાઇનો ભાવ, વિષય કામનાઓ, કુસંગન, આળસ, અલ્પાહાર, અતિશ્રમ, અતિસંસર્ગ તથા બહુ બોલવાપણું ઇત્યાદિ દુર્ગુણો યોગના માર્ગમાં વિઘ્નકારક છે. વિના સંકોચે તમારા દોષો કબૂલ કરી લો. આવા દુર્ગુણોથી મુક્ત થતાં વાર તમને સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ જશે.

યમ તથા નિયમનો નિયમિત અભ્યાસ કરો, પદ્માસને અથવા સિદ્ધાસને બેસો. પ્રાણાયામ કરો. તમારી ઇંદ્રિયોને સમેટી લો. વૃત્તિઓનું દમન કરો. ધ્યાન કરો, ધારણા કરો અને અસંપ્રજ્ઞાત એટલે નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરો.

યોગાભ્યાસ દ્વારા તમે પૂર્ણ યોગી રૂપે પ્રકાશિત બનો. એ વડે તમને શાશ્વત આનંદ પ્રાપ્ત થશે

કર્મયોગનો સાર

માનવ જાતિની નિષ્કામ સેવા એ જ કર્મયોગ છે. ગીતાનો ઉપદેશ છે કે :-

कर्मण्येवाधिकारस्ते माफलेषु कदाचन ।

નિરંતર કામ કરવું એ તમારું કર્તવ્ય છે. કામનાં ફળની આશા ન રાખો.

કાર્યાલયોમાં તમારે કરવાનાં કામ કરતી વેળાએ તમારા ઇષ્ટ-મન્ત્રનો માનસિક જપ હમેશ ચાલુ રાખો. ઇશ્વર અંતર્યામી છે. એ સદા સર્વદા શરીર, મન તથા ઇંદ્રિયોને પ્રેરણા અર્પે છે. પ્રભુ પ્રેરણાના કાર્યમાં તમે નિમિત્ત માત્ર બનો. તમારા કોઇ પણ કાર્યના બદલામાં ધન્યવાદ કે પ્રશંસાની અપેક્ષા રાખશો નહિ. પ્રત્યેક કર્મ, આત્મ ફરજ સમજીને કરો. કર્મનું ફળ પ્રભુને અર્પણ કરી દો. આથી તમે

કર્મના બન્ધનથી મુક્ત થશો નથું કર્મ નહિ પરંતુ મનુષ્યની સ્વાર્થવૃત્તિજ બન્ધનનાં કારણ રૂપ છે.

"અમુક વ્યક્તિને મે અમુક પ્રકારની સહાયતા કરી છે" એવું કોઇને કદીયે કહેશો નહિ એવી ભાવના કરો કે "એની સેવા દ્વારા મને ચિત્તની શુદ્ધિના કાર્યમાં મદદ મળી છે" આ રીતે તે વ્યક્તિનો આભાર માનો. તમારા ઘરઆંગણે કોઇ નિર્ધન ચિંથરેહાલ વ્યક્તિ આવી ચડે ત્યારે એવી ભાવના સેવો કે, ભગવાન પોતે એ વ્યક્તિના સ્વરૂપે તમારે ત્યાં પધાર્યા છે પરમ નારાયણ ભાવે તમે તેની સેવા કરો

કોઇની સેવા કરતી વેળા જરા પણ ભડકવું નહિ સેવા વૃત્તિમા સુખ અનુભવો. સેવા કરવાની અમૂલ્ય તક શોધતા રહો આવો અમોલ એક પણ અવસર હાથથી જવા દેશો નહિ આ પ્રકારનો સેવાધર્મ એ ઇશ્વરની ઉપાસના છે

કર્મયોગીનો સ્વભાવ મિલનસાર, સર્વપ્રિય અને મધુર હોવો જોઇએ તેનામા સહાનુભૂતિ, આત્મસયમ, યથાવસ્થાનો ગુણ, સહન શીલ વૃત્તિ અને પ્રેમ ભાવનાથી પરિપૂર્ણ હોવો જોઇએ. અન્ય વ્યક્તિઓના સ્વભાવ અને રૂચિ અનુસાર વર્તન રાખવાની, વળી તેનામાં અપમાન, કટુવચનશ્રુતિ, આલોચના, સુખ–દુ ખ, ગરમી–શરદી ઇત્યાદિ સહન કરી લેવાની શક્તિ હોવી જોઇએ

તમે તમારી ક્ષમતા અને પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નિષ્કામ કાર્ય કરી શકો છો વકીલ હોય તે કશી પણ ફી લીધા વગર ગરીબોના વતી વકીલાત કરી શકે ડાકતરો પણ ફી લીધા વિના ગરીબ દર્દીઓની સુશ્રૂષા કરે અધ્યાપક શિક્ષક વર્ગ ગરીબ વિદ્યાર્થીઓને કશી ફી લીધા વગર શિક્ષણ આપે

એક નાનકડી દવાની પેટી તમે તમારી પાસે રાખો, એમાં થોડી

એલોપેથિક કે હોમિયોપેથિક દવાઓ રાખો. આત્મભાવ સાથે ગરીબ દર્દીઓને દવા આપી સેવા કરો. તમારી આવકનો દશમો ભાગ દાન રૂપે વાપરો. આ બધું સેવા કાર્ય એ સૌથી મહાન યોગ છે.

સેવા કાર્યમાં હલકાપણું અથવા કોઇ કાર્ય માનપૂર્વકનું છે એવો ભેદ નહિ રાખો. કોઇ ગરીબ વ્યક્તિ દર્દથી પીડાતો હોય તો તેના શરીરના તે ભાગને માલિશ કરવામાં જરા પણ ખચકાશો નહિ. તમે તો તેનામાં રહેલા નારાયણની સેવા કરો છો. રસ્તે જતાં તમે કોઇ મનુષ્ય કે જાનવરના શરીરમાંથી લોહી નીકળતું જુઓ એ વખતે તમારી પાસે કાંઇ પણ સાધાન ન હોય તો તમારું વસ્ત્ર ફાડીને પાટો બાંધવામાં સંકોચ ન કરશો. રેલ્વે સ્ટેશનોના ગરીબ મજુરો સાથે પૈસાની બાબતમાં કદી પણ રકઝક ન કરશો. તમે દાની અને ઉદાર બનો. તમારા ખીસ્સામાં થોડા પૈસા હંમેશાં રાખો. તેમાંથી ગરીબ નિરાધારોને કંઇક આપતા રહો.

કર્મયોગ મનને જ્યોતિ તથા જ્ઞાન ગ્રહણ કરવા યોગ્ય બનાવે છે. હૃદયને વિશાળ બનાવે છે. એકતાના માર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ દૂર કરે છે. ચિત્તશુદ્ધિ માટે આ યોગ એક સક્રિય સાધન છે. એટલા માટે નિરંતર નિષ્કામ ભાવે સેવા કર્યા કરવી.

થાય છે. હઠયોગ અને રાજયોગ એક-બીજાના આવશ્યક પૂરક છે. આ બંને યોગના અભ્યાસ વગર કોઈ પૂર્ણ યોગી બની શકતો નથી. હઠયોગ એ રાજયોગ માટે દરેક સાધકને તૈયાર કરે છે.

હઠયોગી શરીર અને પ્રાણથી પોતાની સાધનાની શરૂઆત કરે છે. રાજયોગી મનથી અને જ્ઞાનયોગી બુદ્ધિ તથા સંકલ્પ શક્તિથી પોતપોતાની સાધનાની શરૂઆત કરે છે.

હઠયોગી, પ્રાણ તથા અપાનને સંયુક્ત કરી એને સુષુમ્ણા નાડીના ૭ ચક્રોમાં થઈને સહસ્રાર ચક્રમાં લઈ જાય છે એ રીતે હઠયોગની સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે. રાજયોગી સંયમથી–ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિના સંયુક્ત અભ્યાસથી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે જ્ઞાનયોગી સત્સંગ દ્વારા સિદ્ધિ મેળવે છે ભક્તજન આત્મસમર્પણ દ્વારા સિદ્ધિ હાંસલ કરે છે

નેતિ ધોતિ, નૌલી, બસ્તી, ત્રાટક તથા કપાલભાતિ એ હઠયોગની ક્રિયાઓ છે જેના શરીરમાં અધિક કફ હોય તેણે આ ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ ક્રિયાઓનો ક્રમ કોઈ નિપુણ હઠયોગી પાસેથી શીખવો જોઈએ

હઠયોગ લક્ષ્ય નથી એતો સાધન માત્ર છે. સુન્દર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરીને રાજયોગનો અભ્યાસ શરૂ કરો

આસન, કુમ્ભક અને મુદ્રા કરો—અને કુંડલિનીને જગાડો તેને સુષુમ્ણાના ષટ્ચક્રોમાં થઈને ઉપર લઈ જાઓ.

હે જ્યોતિ પુત્રો ! શું તમે અમૃતત્વ સુધાપાન નહિ કરો ?

પ્રિયબન્ધુ ! સુન્દર સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરો સ્વાસ્થ્ય વિના જીવન નિર્વાહ કેવી રીતે કરી શકશો ? હઠયોગના અભ્યાસ દ્વારા સુન્દર સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરો સ્વાસ્થ્ય વિના કોઈપણ કાર્યમાં સફળતા ન સંભવે. સહસ્રારના અમૃતનું પાન કરો. શિવના અમરધામમાં નિવાસ કરો.

યોગાસન

સ્વાસ્થ્ય એ ધન છે. સ્વાસ્થ્ય સ્પૃહણીય-ઇચ્છવા યોગ્ય વસ્તુ છે. સુન્દર સ્વાસ્થ્ય એ તો સર્વને માટે એક વરદાન સમાન છે. યોગાસનો દ્વારા એ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે

આસનના અભ્યાસથી મનના આવેગો પર નિયંત્રણ આવે છે અને માનસિક શાન્તિ મળે છે. આસન વડે સારાએ શરીરમાં પ્રાણ સમરૂપે વિતરિત થાય છે તથા અંદરના અંગોનાં કાર્યમાં સહાયતા આપે છે પેટની અંદરના ભિન્ન ભિન્ન અંગો માટે માલિશનું કામ કરે છે શારીરિક વ્યાયામમાં પ્રાણ બહાર જાય છે જ્યારે આસનોમાં એ અંદર રહે છે. આસનોના અભ્યાસથી ઘણા રોગોનું નિવારણ થાય છે. એ કુંડલિની શક્તિને જાગૃત કરે છે યોગાસનના આવા ફાયદાઓ અન્ય પ્રણાલિઓમાં નથી મળી શકતા

દરરોજ ઓછામા ઓછા પંદર મિનિટ તો થોડા આસન કરવાં જોઇએ જેથી સારું સ્વાસ્થ્ય જરૂર મળી જશે. અભ્યાસમા નિયમિત રહેવું જોઇએ "ભુજંગ" "શલભ" "ધનુર" "સર્વાંગ" "હલ" તથા પશ્ચિમોત્તાનાસનનો અભ્યાસ કરો ભુજંગ, શલભ તથા ધનુરાસન કબજિયાત તથા કમરનાં દર્દો દૂર કરે છે શીર્ષ, સર્વાંગ તથા હલાસન બ્રહ્મચર્ય પાલનનાં સહાયક છે અને કમરને લચીની બનાવી તેના રોગોનું નિવારણ કરવામાં મદદ કરે છે. પશ્ચિમોત્તાનાસનથી પેટની ચરબી ઓછી થાય છે પાચન શક્તિની વૃદ્ધિ કરે છે અંતમા સર્વાંગાસન વડે શરીરની અંદરના સર્વ અંગોને આરામ મળી શકે છે.

દરરોજ પ્રાત કાળે અથવા ભોજન પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક બાદ ખાલી પેટે આસનો કરવાં જોઇએ. આસનો માટે પ્રાત કાળનો સમય સર્વોત્તમ છે. આસનની શરૂઆત કરવા અગાઉ ચશ્મા ઉતારી નાખવાં જોઇએ અને લંગોટ અથવા કૌપિન પહેરવી.

આસનોના અભ્યાસીઓએ મિતાહારી બનવું બહુ જરૂરી છે યોગાસનોમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે મિતાહાર ઘણો આવશ્યક છે શરૂઆતમાં દરેક આસન માટે થોડામાં થોડો સમય મુકરર કરવો પછીથી ધીમે ધીમે સમય વધારતા જવું. આસનના પ્રારંભ પહેલાં શૌચાદિ કાર્ય પતાવી લેવું જોઈએ દશ વર્ષ અને તેથી ઉપરની વયનાં બાળક, બાલિકાઓ આસનોનો અભ્યાસ કરી શકે

ભારતવર્ષને સ્વાસ્થ્ય સંપન્ન બાળકોની આવશ્યકતા છે આજે આપણે દેશમાં શું જોઈ રહ્યા છીએ ? ઋષિ-મુનિઓ અને મહાન જ્ઞાનિઓનો આ ભારત દેશ, કે જ્યાં ભીષ્મ અર્જુન, દ્રોણ અશ્વત્થામા, કૃપ પરશુરામ અને બીજા અનેક વીર યોદ્ધાઓ પેદા થયા હતા તે દેશ આજે દુર્બળ અને કાયર વ્યક્તિઓથી ઉભરાઈ ગયો છે સ્વાસ્થ્યના નિયમોની ઉપેક્ષા થઈ રહી છે સમગ્ર રાષ્ટ્ર દુખી દુખી બની ગયો છે

આજે તો જગતને એવા અસંખ્ય આધ્યાત્મિક વીર સૈનિકોની જરૂર છે કે જેઓ સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ તથા અપરિગ્રહથી સંપન્ન હોય

પ્રાણાયામ—પ્રાણાયામ એ એક વાસ્તવિક વિજ્ઞાન છે અષ્ટાંગયોગનું એ ચોથું અંગ છે પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસનું નિયમન અને પ્રાણનો નિરોધ કરવો તે

પ્રાણાયામ મનને સ્થિર કરે છે જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે રજ અને તમો ગુણનો નાશ કરે છે. બધા રોગોને દૂર કરે છે સર્વ પ્રકારની સુસ્તી દૂર કરી શરીરને હલકું બનાવે છે કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે

જ્યારે પેટ ખાલી હોય ત્યારે જ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ આ અભ્યાસમાં સદા નિયમિત રહેવું જોઈએ પ્રાણાયામ કર્યા પછી તરત સ્નાન કરવું નહિ. પ્રારંભમાં કુમ્ભકનો અભ્યાસ

ન કરવેા હળવા પૂરક અને રેચકનેા ધીરે ધીરે અભ્યાસ શરૂ કરવેા. શકિત ઉપરાત વધારે મહેનત ન કરવી

પૂરક, કુમ્ભક તથા રેચકમા ૧ ૪ ૨ નુ પ્રમાણ રાખવુ. શ્વાસ ધીરે ધીરે છેાડવેા જોઇએ,

પદ્મ, સિદ્ધ અગર સુખાસનમા બેસેા શીર, ગરદન અને ધડ સીધા રાખેા ડાબી નાસિકાથી ધીમે ધીમે શ્વાસ લેા શ્વાસને રેાકેા પછી જમણી નાસિકા વાટે ધીરે ધીરે શ્વાસ છેાડેા હવે જમણી નાસિકા દ્વારા શ્વાસને અદર લેા રેાકેા પછી ડાબી નાસિકા વાટે બહાર કાઢેા આ એક સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ કહેવાય એકાદ બે મિનિટથી વધારે સમય શ્વાસને કદી રેાકશેા નહિ

તમારી શકિત અનુસાર ૧૦ કે ૨૦ પ્રાણાયામ કરેા તમને થાક લાગે તેટલુ ન કરશેા, આસ્તે આસ્તે સખ્યા વધારતા જવુ.

ગરમીની ઋતુમા શીતળી પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ કરેા એથી લેાહી શુદ્ધ થશે શરીરમાં શીતળતા આવશે

ઠડીની ઋતુમા ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ કરેા આના અભ્યાસથી ક્ષય, દમ વગેરે રેાગેામા ફાયદેા થાય છે.

પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં 'ૐ" અગર "રામ" નામનેા માનસિક જપ કરવેા બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરેા. મિતાહારી બનેા આમ કરશેા તેા તમને અનેકાનેક લાભ થશે તમારી નાડી-શુદ્ધિ થશે

પ્રાણ અને મન એક બીજા સાથે નિકટનેા સબધ ધરાવે છે. જો તમે પ્રાણને કાબુમાં લઇ લેા, તેા તમારૂ મન આપેા આપજ તમને વશ થઇ જશે પ્રાણનેા સબધ મન સાથે છે. મન દ્વારા તેનેા સબધ, સકલ્પશકિત સાથે છે અને સકલ્પશકિત દ્વારા જીવાત્મા સાથે તેમજ જીવાત્મા દ્વારા પરમાત્મા સાથે છે.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આજથીજ શરૂ કરી દો મસ્ચાઇ પૂર્વક એનો અભ્યાસ કરો શ્વાસને વશ કરી એને શાન્ત બનાવો શ્વાસ સ્થિર કરી સમાધિમાં પ્રવેશ કરો શ્વાસના દમનથી આયુષ્ય વધે છે પ્રાણાયામ દ્વારા યોગી બનો, તેમજ શાન્તિ, શક્તિ, આનંદ અને સુખનુ અક્ષયધામ બની જાઓ

કુડલિની યોગ'–કુડલિની શક્તિ ગુચળાના રૂપમાં પડેલી પ્રસુપ્ત વિશ્વાત્મ શક્તિ છે એ સર્વ જડ તેમજ ચેતન વસ્તુઓના આધાર રૂપ છે આ એ આધાર શક્તિ છે કે જે મૂલાધારચક્રમા પ્રસુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે કુડલિની યોગનો સબંધ આ કુડલિની શક્તિ તથા એનાં સાત ચક્રો જોડે છે આ યોગ કુડલિની શક્તિને જાગ્રત કરી તેને સહસ્રારમાં શિવની સાથે જોડી દે છે કુડલિની શક્તિ આ સાતે ચક્રોને ભેદીને સહસ્રારમા શિવશક્તિને જઇ મળે છે

કુડલિનીનાં સાત ચક્રો નીચે પ્રમાણે છે મૂલાધાર (ગુદામાં) સ્વાધિષ્ઠાન (જનનેન્દ્રિયના મૂળમાં), મણિપુર (નાભિમાં), અનાહત (હૃદયમાં) વિશુદ્ધ (કંઠમાં), આજ્ઞા (બને ભ્રમર વચ્ચે) તથા સહસ્રાર (માથાના ઉપરના ભાગમા)

નાડીયો એ સૂક્ષ્મ નળીઓ છે, જે વાટે પ્રાણનો સંચાર થાય છે આ નળીઓ આપણી નરી આંખે દેખી શકાતી નથી આની બોતેર હજાર નાડીયો છે આમાં ત્રણ પ્રસિદ્ધ નાડીયો છે 'ઇડા' "પિગલા' અને 'સુષુમ્ના'

સુષુમ્ના બધી નાડીયોમાં પ્રમુખ છે કારણ કે કુડલિની તેમાં થઇને પસાર થાય છે કુડલિની યોગનુ પહેલુ પગથીઉં નાડી શુદ્ધિ છે 'સુષુમ્ના શુદ્ધ બને ત્યારેજ કુડલિની તેમાંથી પસાર થાય છે. પ્રાણાયામના અભ્યાસથી નાડી શુદ્ધ થાય છે.

પ્રાણાયામ, બધ અને મુદ્રા દ્વારા યેાગીએા સુષુમ્નાનુ મૂળ ખેાલે છે તથા સુપ્ત કુડલિનીને જાગૃત કરી ષટ્ ચક્રોમા થઇને સહસ્રારમા લઇ જાય છે કુડલિનીનાં સાડા ત્રણ કુડાળાં છે તે મૂલાધારચક્રમા સુપ્ત અવસ્થામાં રહે છે ત્રણ કુડાળા ત્રણ ગુણેાના પ્રતીક છે અને અર્ધું કુડાળુ વિકૃતિએાનુ પ્રતીક છે

હઠયેાગી પ્રાણાયામ, આસન, મુદ્રા અને બધ દ્વારા, રાજયેાગી ધારણાદ્વારા, ભકિતયેાગી ભકિત તથા આત્મસમર્પણ દ્વારા તથા જ્ઞાનયેાગી સૂક્ષ્મબુદ્ધિ દ્વારા, મ ત્ર દ્વારા અને ગુરુ કૃપા વડે કુડલિની ને જાગૃત કરે છે

જો તમે શુદ્ધ હશેા તથા સર્વ કામનાએાથી મુક્ત હશેા તેા તમારી કુડલિની પેાતાની મેળેજ જાગ્રત થઇ જશે અને તમને લાભ થશે તમે જો હઠ પૂર્વક તમારી કુડલિનીને જગાડશેા અને જો તમારુ હૃ ય મન મલિન હશે તેા તમારે તમારા મનમા છુપાએલાં વિવિધ પ્રકારના પ્રલેાભનેાનેા સામનેા કરવેા પડશે જો તમે એક સ્તરથી બીજા ઉન્નત સ્તર પર જશેા તેા તમારે પાછુ પડવુ પડશે તથા એ પ્રલેાભનેાનેા સામનેા કરવાની શકિત તમારામા રહેશે નહિ.

જે સાધકેામા યેાગ શાસ્ત્રો પર પ્રબળ નિષ્ઠા છે જે સાહસી, ભકત વિનમ્ર, ઉદાર, કારુણિક, શુદ્ધ અને વૈરાગ્યવાન છે તે સુગમતા પૂર્વક કુડલિનીને જાગ્રત કરી સમાધિ પ્રાપ્ત કરે છે સાધકેામા સદાચાર અને સયમ હેાવા જોઇએ, એમણે સદા ગુરુની સેવામા મગ્ન રહેવુ જોઇએ કામ, ક્રોધ લેાભ, મેાહ અને અભિમાન આદિ દુર્ગુણેાથી મુકત રહેવુ જોઇએ

જ્યારે કુડલિની સહસ્રારમા ભગવાન શિવમા જઈ મળે છે ત્યારે સાધકને પૂર્ણ સમાધિ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે અને એ અમૃતનુ પાન કરી શકે છે

માતા કુંડલિની આપ સર્વને યોગાભ્યાસમા પથદર્શક બને અને એઓશ્રીનો આશીર્વાદ તમારા સર્વ પર ઉતરો

રાજયોગ—રાજયોગ એ પૂર્ણ વિજ્ઞાન છે ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ કરવો તે એનુ લક્ષ્ય છે એનો સબધ મનની શુદ્ધિ અને નિરોધ સાથે છે તેથીજ તેને 'રાજયોગ'–સર્વ યોગોનો રાજા કહેવામાં આવે છે રાજયોગ એ અષ્ટાંગ યોગ પણ કહેવાય છે

આ યોગનાં આઠ અગો છે–યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન તથા સમાધિ અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહનો મનસા વાચા કર્મણા અભ્યાસ કરવો, એ "યમ" છે રાજયોગનો એ મુખ્ય આધાર છે શૌચ, સતોષ તપ, સ્વાધ્યાય (ધાર્મિક પુસ્તકોનુ વાચન તથા મત્ર જપ) અને ઇશ્વર પ્રણિધાન (ઇશ્વર પૂજા અને આત્માપર્ણ) એ 'નિયમ' છે સમવયી જોડે મૈત્રી, નાનેરાંઓ પ્રત્યે કરુણા મોટેરાંઓ તરફ મુદિતા–વિવેક, દુષ્ટો પ્રતિ ઉપેક્ષા ઇત્યાદિ ગુણોનો વિકાસ કરો. ધૈર્યપૂર્વક ક્રમે ક્રમે યોગની સીડી પર ચઢતા જાઓ અને અસપ્રજ્ઞાત સમાધિ સપાદન કરો, જ્યાં સર્વ સસ્કારો ભસ્મીભૂત થઈ જાય છે. આવાગમન–જન્મમૃત્યુના ચક્રાવામાથી મુક્તિ મળે છે

જો તમે તમારી અદર રહેલા પ્રસુપ્ત ઇશ્વરત્વને પ્રસ્ફુટિત કરવા ચાહતા હો, તેમજ આ સસારની માયા જાળમાંથી છૂટવા ઇચ્છતા હો, તો તમારે રાજયોગમા વર્ણવેલી ચિત્તવૃત્તિ નિરોધની ક્રિયાઓ જાણવી જોઇએ સમ્યક્ જીવન, સમ્યક્ વિચાર, સમ્યક્ વાણી, સમ્યક્ વર્તન અને કર્મના નિયમોનુ તમારે પાલન કરવુ જોઇએ યમના પાંચે અગોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ મનને બાહ્ય વસ્તુઓમાંથી હઠાવી એક બિન્દુ પર કેવી રીતે એકાગ્ર કરવુ તે શીખવુ જોઇએ ધારણા તથા ધ્યાનની વિધિ બરાબર સમજી લેવી જોઇએ. આમ કરવાથી

તમે સુખી થશેા, તેમજ શકિત, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણત્વ પ્રાપ્ત કરી તમે અમૃત્વ–મુકિત–કૈવલ્યના અધિકારી બનશેા

તમે જો શાશ્વત સુખ પ્રાપ્તિ અને પૂર્ણ શાન્તિ ચાહતા હેા તેા તમારા મનની ચાતુ આદતેા અને તેનેા કર્યવ્યવહાર બરાબર સમજી લઈ મનેાનિગ્રહના સાધનેાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા ઉત્સુક રહેવુ જોઇએ

રાજયેાગનેા પૂર્ણ અભ્યાસ કરી તમારા માનસિક વિચારેાને વશીભૂત કરેા, મનને સમ્પૂર્ણ કાબૂમા રાખેા નિયમિત ધ્યાન કરેા આથી તમને કૈવલ્ય મેાક્ષ, અમરત્તવ, સ્વતંત્રતા અને પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થશે

મનેાનિગ્રહ –મન એ આત્મશકિત છે બ્રહ્મ યા પરમાત્મા વિભિન્ન વસ્તુએામાથી પૂર્ણ આ જગતના રૂપમાં મનદ્વારા જ વ્યકત થાય છે

મન એ સંસ્કારેાનેા સંગ્રહ માત્ર છે. આપણી આ઼તેાની ગાંસડી છે મનનેા સ્વભાવ વાસનાઓમાંથી જન્મે છે હું પ઼ અથવા અહંકારજ મનરૂપી વૃક્ષનુ બીજ છે એ બીજમાથી બુદ્ધિ અંકુરિત થાય છે એ અંકુરેામાથી અનેક શાખાઓ રૂપે સંકલ્પ ઉત્પન્ન થાય છે

મન સૂક્ષ્મ સાત્વિક પદાર્થોમાથી બને છે છાંદેાગ્ય ઉપનિષદ્ અનુસાર અન્નના સૂક્ષ્મતમ ભાગમાથી મન બને છે

મનના બે પ્રકાર છે શુદ્ધ અને અશુદ્ધ શુધ્ધ મન મુકિતની ચાવી છે અશુદ્ધ મન બંધનનુ કારણુ બને છે જ્ઞેય–જાણીતી વસ્તુમા થેાડેા સમય મન લીન થઇ જાય એથી કાંઇ મુકિત મળતી નથી મનેાનાશ વડેજ મેાક્ષ મળે છે

વિષયેાની તૃષ્ણા ન રાખેા તમારી આવશ્યકતાઓ કમી કરેા

વૈરાગ્ય ભાવ વધારો. વૈરાગ્યથી મન સૂક્ષ્મ બને છે

અધિક હરો ફરો નહિ. વધુ પડતું બોલ બોલ ન કરો વધારે પડતું ચાલો નહિ. વધારે ખાઓ નહિ. બહુ ઉંઘો નહિ

તમારા આવેગો ઉપર નિયંત્રણ રાખો કામનાઓનો પરિત્યાગ કરો. કામ અને ક્રોધનું દમન કરો શુદ્ધ મન દ્વારા અશુદ્ધ સંસ્કારોનો નાશ કરો તેમજ ધ્યાન દ્વારા શુદ્ધ મનનું અતિક્રમણ કરો. પૂર્ણ બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. આધ્યાત્મિક સાધનામાં અધુરી સાધનાને કોઈ સ્થાન નથી.

મનની સાથે યુદ્ધ કરશો નહિ ધારણા માટે બળનો ઉપયોગ કરશો નહિ મન જ્યારે અધિક ઉછળવા અને ભટકવા માંડે ત્યારે તેની સાથે બળજબરી ન કરતા મન આપ મેળે થાકી ન જાય ત્યાં સુધી એને એની રીતે જ ચાલવા દો. શરૂઆતમાં અવસર મળતાં એ વાનરની માફક ઉછળવા કૂદવા માંડશે. પછીથી ધીમે ધીમે એ શાન્ત થઈ જશે અને તમારી આજ્ઞાની પ્રતીક્ષા કરશે

મનમાં ઉત્પન્ન થતા નબળા વિચારોને કાઢવા માટે સંકલ્પ શક્તિનો ઉપયોગ ન કરશો એથી તો શક્તિનો અપવ્યય થશે તમારી સંકલ્પ શક્તિ પર દબાણ થશે તમે થાકી જશો જેમ જેમ તમે બળનો પ્રયોગ કર્યે જશો તેમ તેમ એ નબળા વિચારો બમણા વેગથી પાછા વળશે; માટે ઉદાસીન બનો શાન્ત રહો અને એ વિચારોના મુંગા સાક્ષી બની જોયા કરો મનની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરશો નહિ. કેવલ સારા વિચારોને, સ્થાન આપો. પ્રભુના નામના ભજન કીર્તન કરો

એક દિવસને માટે પણ ધ્યાનનો અભ્યાસ છોડશો નહિ. નિયમબંધન એ અનિવાર્યક વસ્તુ છે મન થાકેલું લાગે તો, ધારણાનો અભ્યાસ ન કરશો થોડો સમય વિશ્રાંતિ લો રાત્રે ભારે ખોરાક ન લેશો. કારણ કે એથી પ્રાતઃ ધ્યાનમાં મુશ્કેલી આવે છે.

જપ, કીર્તન, પ્રાણાયામ, સત્સંગ, શમ, દમ, યમ સાત્વિક આહાર, સ્વાધ્યાય, ધ્યાન, વિવેક અને વિચારથી મનેાનિગ્રહમા સહાયતા મળે છે મનેાનિગ્રહથી તમે નિત્યસુખ અને અમરત્વ મેળવી શકશેા.

નાદયેાગ – પદ્માસન કે સિદ્ધાસનમા બેસેા અંગુઠાથી કાન બંધ કરેા આ ક્રિયાને ષણ્મુખી યા વૈષ્ણવી મુદ્રા કહે છે. અનાહત ધ્વનિ સાંભળેા એથી તમને ગંભીર ધ્યાન આવી જશે

શ્વાસેાચ્છ્વાસની સાથે "સેાહમ્"નેા જપ (અજપાજપ) અથવા કેાઈપણ મંત્રનેા જપ કરતા રહેા. એક બે મહીના સુધી પ્રાણાયામનેા અભ્યાસ ચાલુ રાખેા આથી તમે દશ ધ્વનિએાને ઠીક ઠીક સાંભળી શકશેા આત્મ સગીતનેા આનંદ ભેાગવી શકશેા.

આ ધ્વનિ શ્રવણથી તમે બીજી બધી ધ્વનિએા ભૂલી જશેા. સાંસારિક વિચારેાનેા ત્યાગ કરી મનના આવેગેાને વશ કરેા. બધા વિષયેા પરત્વે ઉદાસીન બનેા. યમ અને સદાચારનું પાલન કરેા. ધ્વનિ શ્રવણ પર ચિત્ત એકાગ્ર કરેા એ વડે મનેાનાશ થઈ જશે.

મન રૂપી હાથીને વશ કરવા માટે આ ધ્વનિ અંકુશનું કામ કરે છે ચિત્તવૃત્તિ રૂપ મૃગને પકડવા માટે એ પ્રલેાભન (જાળ)નુ કામ કરે છે. જેવી રીતે મધ ચુસવા વાળી મધમાખી ગધની પરવા નથી કરતી તે પ્રમાણે ધ્વનિમાં વિનીન મન વિષયી વસ્તુએા તરફ દેાડતું નથી

દશ પ્રકારની અનાહત ધ્વનિએા આ પ્રમાણે છે. પ્રથમ ધ્વનિ છે "ચિણિ" બીજી ધ્વનિ "ચિણિ ચિણિ" ત્રીજી ઘટીના અવાજ જેવી, ચેાથી શંખ ધ્વનિ, પાંચમી "એકતાર" ધ્વનિ, છઠી ધ્વનિ તાલની, સાતમી ધ્વનિ "બંસરીની" આઠમી "ઢેાલ" ની નવમી "મૃદંગની" દશમી "ઘનઘેાષ" ધ્વનિ છે.

પ્રકરણ ૨ જું

કર્મ યોગ

ભાવના વિનાની સેવા એ સેવાજ નથી તમે જ્યારે સેવા કરો, ત્યારે તમારુ હૃદય, મન અને અંતરાત્માને તેમા રેડી દો કર્મયોગીઓને માટે આટલુ ખૂબજ આવશ્યક છે

ઘણા માણસોના શરીર એક જગ્યાએ હોય, મન બીજી જગ્યાએ ફરતુ હોય અને આત્મા ત્રીજી જગ્યાએ હોય છે આને લઈને મનુષ્ય આધ્યાત્મિક માર્ગે ખાસ પ્રગતિ કરી શકતો નથી

સ્વાર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં તમારા જીવનના લક્ષ્ય બિન્દુને ભૂલી ન જશો જીવનનુ લક્ષ્ય કેવળ આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્તિ છે તમે તમારા જીવનના આવા ધ્યેય તરફ પહોંચવા માટે પ્રયત્ન કર્યો છે ? તમે જપ પ્રાણાયામ, ધ્યાન ધારણા ઇત્યાદિ કરો છો ? તમારી દૃષ્ટિ સમક્ષ તમે આવો આદર્શ રાખ્યો છે ? જે દિવસે તમારાથી આધ્યાત્મિક સાધના થઇ શકી ન હોય તે દિવસ એળે ગયો સમજો તમારા મનને ઇશ્વરાધનામાં પરોવી રાખો હાથને સેવાના કામમાં રોકો તમારે તમારા ઉદ્દેશ્યોની ચકાસણી કરી વિશ્લેષણ કરવુ જોઇએ કોઇ પણ કામ માણસોને બંધનરૂપ નથી હોતુ પરન્તુ સ્વાર્થમય ઉદ્દેશ્ય માનવીને સંસારના બંધનમાં જકડી રાખે છે

કર્મયોગ માટે તમારાં મનને તૈયાર કરો સ્વાર્થપૂર્ણ કાર્યને યોગ કહી ન શકાય આપણા મનને એવી ધરડ પડી ગઈ છે કે, થોડુક કામ કર્યુ કે તેના બદલામાં કઇને કઇ મેળવવાની આશા ઉત્પન્ન થાય છે જ્યારે તમે સ્વાભાવિક હસો છો, ત્યારે સામેના તમારા

તમારાં બધાંજ કર્મો યૌગિક ક્રિયારૂપ બની જાય છે. હરવું, ફરવું, ખાવું, પીવું, સુવું, અને બોલવું એ સઘળી ક્રિયાઓ પણ ઇશ્વરના ઉપહાર સમ બની જાય છે. નાનામાં નાનું ગણાતું કામ પણ યોગ રૂપ બની શકે છે. એવી ઉન્નત ભાવના સેવો કે તમારા હાથ મારફત ભગવાન શિવ કાર્ય કરી રહ્યા છે. તમારાં મોઢાં મારફત શ્રીહરિ ભોજન લઇ રહ્યા છે. એમજ માનો કે તમારા હાથ તે ભગવાન શિવનાજ હાથ છે.

કર્મની શરૂઆતે કેટલાક કાર્યો કદાચ સ્વાર્થ ભાવનાવાળા પણ થઇ જાય; તેમજ થોડાંક કાર્યો નિઃસ્વાર્થ સ્વરુપી પણ હશે; પરન્તુ સમય જતાં તમારાં બધાંજ કર્મો પૂર્ણ નિ'સ્વાર્થ બની જશે તમારા ઉદ્દેશ્યની ચકાસણી વારંવાર કરતા રહો. એ નિષ્કામ કર્મ યોગનો પાયો છે. ઉદ્દેશ્ય જો પવિત્ર હોય તો દરેક કર્મ આધ્યાત્મિક કર્મ રૂપ બની જાય છે. કર્મ એ જ ધ્યાન રૂપ બની જાય છે.

પૂર્ણ પ્રેમ ભાવે પ્રાણી માત્રની સેવા કરો, કર્તાપણાના અભિમાન રૂપ 'હું" પદનો નાશ કરો ફળની લગીરેય આશા કરશો નહિ. જો તમે દિવ્ય જ્ઞાનનો માર્ગ ગૃહણ કરશો તો તમને સહજ અનુભવ થશે કે તમે તો કર્મ માટે કેવળ મૂક સાક્ષીજ છો પ્રકૃતિ એની મેળેજ બધા કર્મો કરી રહેલી છે.

સ્વાર્થી ભાવના હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. સ્વાર્થવૃત્તિ એ સમાજનું દુષણ છે, મૃત્યુ સમાન છે. સ્વાર્થવૃત્તિ માનવોની વિવેક શક્તિને અંધકારમાં અથડાવે છે. સ્વાર્થ એ હૃદયનું દૌર્બલ્ય છે. સ્વાર્થભાવ અને પ્રકૃતિ ભોગની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરે છે. સ્વાર્થી પ્રવૃત્તિઓમાં વધારો કર્યે જાય છે. સ્વાર્થભાવ એ સર્વ પ્રકારનાં દુઃખનું મૂળ છે. નિઃસ્વાર્થ સેવાથીજ આધ્યાત્મિક પ્રગતિ માટેના શ્રીગણેશ મંડાય છે. સાધુસંતો તેમજ રોગીઓની સેવા કરો. આ પ્રકારની

સેવા પૂર્ણ ભાવ પૂર્વકની તેમજ પ્રેમભાવ ભરી હોવી જોઈએ. શ્રીહરિ, પરમાત્મા તો બધાના હૃદયમાં બિરાજમાન છેજ.

જન સેવા વૃત્તિની પ્રબળ ભાવના તમારી રગેરગમાં પ્રસરી જવી જોઈએ. જન સેવા વૃત્તિનાં ફળ અમોલ છે તમારી વ્યક્તિને સમષ્ટિમાં બદલી નાખો અને અનંત અનુપમ આનંદ મેળવો મારા પ્રિય મિત્રો! મોટી મોટી લાંબી વાતો અને ગપાટાથી કશું વળશે નહિ કાર્યશીલ બનો, સેવા ભાવની ઉગ્ર તમન્ના કેળવો

જેમ બહુરૂપીની નિષ્ઠા પુરુષની હોય છે, પણ ચેષ્ટાઓ સ્ત્રીઓની કરે છે તેમ તમે સદા ઈશ્વરમાં નિષ્ઠા રાખો અને કર્મ કરવાની ચેષ્ટાવૃત્તિ રાખો માત્ર થોડાક અભ્યાસથી તમે એકી સાથે બે ત્રણ કામ કરી શકશો શારીરિક કાર્યો તો તમારે માટે યંત્રવત બની જશે-તમારું મન બે પ્રકારનું થઈ જશે મનનો થોડો ભાગ બાહ્ય કર્મ કરતો હશે, પરન્તુ મનનો અન્ય ભાગ તો ઈશ્વરની સેવામાં, ધ્યાનમાં અને જપ કાર્યમાં નિમગ્ન રહેશે સામાન્ય રીતે કર્મયોગની સાથે ભક્તિ યોગ મિશ્રિત હોય છે કર્મયોગી પોતાની ઇંદ્રિયો વડે થતી સર્વ ક્રિયાઓ પ્રભુને ચરણે ધરી દે છે આનુ નામ ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે

સાચા કર્મયોગીની દષ્ટિએ સઘળા પ્રકારનાં કાર્યો પવિત્ર જ છે. જે સાધક, લોકોની દષ્ટિએ હલકાં લેખાતાં કામો કરવામાં પણ આનંદ માને છે તે એક પ્રભાવશાળી યોગી બને છે. અભિમાન અને ઘમંડપણાથી તે કેવળ અલિપ્ત રહે છે આવો સાધક કદી નીચે પડશે નહિ ગર્વરૂપી બિમારી તેને અડકી પણ શકશે નહિ.

મહાત્મા ગાંધીજીની "આત્મ કથા" નો અભ્યાસ કરો. એમને મન કોઇ ઉંચ કે નીચ નથી. ગાંધીજીની દષ્ટિએ ઝાડુ કાઢવું, કે પાયખાનાં સાફ કરવાં એ મોટામા મોટો યોગ છે. એમને મન તો એવાં કર્મો એક ઊંચામાં ઊંચી પૂજા સમાન છે. એઓ જાતે પાયખાનાં સાફ કરતા. આવી જાતની સેવા કરી એમણે આપણામાં રહેલા ભ્રાંતિકારી "અહમ" નો નાશ કર્યો ઘણા સુશિક્ષિત ભાઈઓ યોગ શીખવા માટે એમના આશ્રમમાં જોડાતા હતા એમાંના ઘણા ખરાની માન્યતા એવી હતી કે મહાત્મા ગાંધીજી એમને કોઈક ગુપ્ત રીતે (રહસ્યમય દેવી રીતે) યોગ શીખવશે વળી એકાદ ઓરડામાં એઓ ગુપ્ત રીતે પ્રાણાયામ ધ્યાન અને કુંડલિની જાગૃત કરવા માટેનું શિક્ષણ આપશે એમ પણ તેઓમાંના ઘણાની સમજ હતી જ્યારે તેઓને પાયખાના સાફ કરવાનું કહેવામાં આવતું, ત્યારે તેઓ નિરાશ થઈ જતા. એમાંના કેટલાએક આશ્રમ છોડીને ચાલ્યા જતા. ગાંધીજી જાતે દળતા, જોડા સાંધવાનું કામ પણ જાતે કરી લેતા. આશ્રમવાસીઓને સોંપાએલ આવા કામ જેઓ ત્વરિત કરી શકતા નહિ, તેઓને મદદ કરવા ગાંધીજી જાતે તે કામ પણ કરી આપતા શિક્ષિત આશ્રમવાસીને આટો દળવાના કામમાં શરમ કે નાનપ લાગતી ત્યારે ગાંધીજી તે કામ તેની અને સૌની હાજરીમાં કરી બતાવતા આનું સુન્દર પરિણામ એ આવતું કે પેલો શરમાળ આશ્રમવાસી બીજા દિવસથી પોતાને સોંપાયેલું કામ આનંદપૂર્વક કરવા લાગી જતો

યુરોપમાં ખેડૂત અને મોચી જેવા વર્ગની અનેક વ્યક્તિઓ સમાજમાં બહુ ઊંચી જગ્યાએ પહોંચ્યાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે એ દેશોની પ્રજામાં દરેક કામ એમને મન ઉત્તમ કામ મનાય છે લંડન શહેરની શેરીઓમાં છોકરા સવાર સાંજ એક આને બુટ પોલીશનું કામ કરે છે એજ છોકરાઓ બપોર પછી વર્તમાન પત્રો વહેંચવા દોડે છે, રાત્રે કોઈ પ્રેસમા તેનુ કામકાજ શીખવા પણ જાય છે સમય મળે ત્યારે એ પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરે છે નકરા પણ વખત એળે જવા દેતા નથી આસ્તે આસ્તે ધંધામાં પ્રવીણતા મેળવી એ આંતરરાષ્ટ્રિય નામના મેળવીને એક સ્વતંત્ર પત્રકાર બની જાય છે પંજાબ પ્રાંતમાં ઘણા સ્નાતકોએ વાળ કાપવાના હેરકટીંગ સલૂન હમણાં હમણાં શરૂ કર્યાં છે શ્રમનુ મહત્વ સૌએ સમજવુ જરૂરી છે

મુક્ત પુરુષ કામને હલકુ કે ઉંચુ એવો ભેદ પાડતો નથી, માત્ર અણસમજુ પુરુષોજ આવા પ્રકારનો ભેદ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા સાધકો એમની આધ્યાત્મિક કારકિર્દીની શરૂઆતમા બહુ નમ્ર હોય છે, પરંતુ જ્યારે એમને થોડી નામના મળે, યશ મળે, થોડા અનુયાયીઓ થાય, ભક્તો, પ્રશંસકો અને શિષ્ય સમુદાય થઈ જાય એટલે તેઓ અભિમાન રૂપ રાક્ષસના શિકાર બની જાય છે

તેઓ કશી સેવા કરી શકતા નથી પોતાના હાથ વડે એ કશુ ઉંચકી શકતા નથી તેમજ પોતાના માથા પર કશુ ય વજન ઉપાડી શકતા નથી રેલ્વે સ્ટેશનના પ્લેટફોર્મ પર જે યોગી જરા પણ સંકોચ વગર એના પ્રશંસકોની હાજરીમાં પોતાનો સામાન, પોતાના માથા પર ઉપાડે તેમાં જો બાલાડમ્બર જેવુ જરા પણ ન હોય તો એવો યોગી પ્રણામ કરવા યોગ્ય છે

મહાત્મા જડભરતે જરા પણ બડબડાટ કે આનાકાની વિના રાજા રહુગણની પાલખી પોતાને ખભે ઉપાડી હતી ભગવાન શ્રી કૃષ્ણે

એક રાજાની પગચંપી કરી હતી. શ્રીરામચંદ્રજીએ એમના ભકતના શૌચ માટેનું પાણીનું વાસણ ઉપાડ્યું હતું. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને "વીઠુ" નામ ધરી એક નોકરનું કામ કર્યું. એમના ભકત દામાજી વતી નવાબને એમના પૈસા ચૂકવ્યા.

આધ્યાત્મિક પથ પર તમારે ખરેખરી પ્રગતિ કરવી હોય તો જીવન પર્યંત તમારે દરેક જાતની જન સેવાનાં પવિત્ર કાર્યમાં મચ્યા રહેવુ જોઇએ. પ્રત્યેક સાધકથી આવું સેવા પરાયણ જીવન જીવાય તો જ તે સર્વથા સંરક્ષિત રહી શકે. પ્રભુ કૃપાએ તમે પ્રખર યોગી બનો તો પણ સેવા પ્રવૃત્તિ એક દિવસ માટે પણ ન છોડતા. સેવાની ધગશ તમારી રગેરગમાં વહેતી રાખવી જોઇએ. તમારા સ્વભાવમાં એ ધગશ જામશે તો જ તમે સાચા પૂર્ણ પ્રકાશિત અને વ્યાવહારિક વેદાન્તી બની શકશો.

ભગવાન બુધ્ધ કરતાં મહાન વેદાન્તી કે કર્મયોગી બીજો કોણ હોઇ શકે ? એમનાં મુકિતપદને આજે હજારો વર્ષ વીતી ગયાં છે, છતાંય એઓશ્રી આપણા હૃદયમાં સ્થિત છે, કારણ કે એના અણુએ અણુમાં સેવાનીજ તમન્ના રહેતી. એઓશ્રી એ પોતાનું સમગ્ર જીવન બીજાઓની સેવા કરવામાં જ પૂરૂં કર્યું. એ કેવો મહાન આત્મા ! એક અદ્રિતીય આત્મા ! તમે પણ સાચી માનસિક ભાવના સાથે નિષ્કામ સેવાના કાર્યમાં લાગી પડો તો તમે પણ 'બુધ્ધ' સ્વરૂપ બની જશો.

નિર્લિપ્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરો

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ ગીતામાં કહે છે કે—

"तस्मात् सर्वेषु कालेषु मामनुस्मर युद्ध च"

"હરે ઘડી મારૂં ચિંતન કર અને યુધ્ધ કર.'

મન પ્રભુજીને ચરણે મૂકો, અને હાથ સત્કાર્યમાં રોકો ટાઈપીસ્ટ ભાઈ મશીન પર કામ કરતો હોય છે. તે સાથે તેમના મિત્રો જોડે વાતચીત પણ કરતો હોય છે. વાજીંત્ર વગાડનાર, વાજીંત્ર વગાડતાં વગાડતાં પણ અન્ય મિત્રો જોડે વિનોદ વાર્તાલાપ કરી શકે છે. સ્વેટર ગુંથવાનું કામ કરતી બ્હેનો બીજી સહીયરો જોડે વાતોચીતો ચલાવતા રહી ગુંથવાનું કામ ચાલુ રાખે છે. પનિહારીઓ પાણીનું બેડું માથે ઉપાડીને ચાલતાં ચાલતાં બીજી બેનપણીઓ જોડે વાતોનો આનંદ લઈ શકે છે પરન્તુ પનિહારીનું ચિત્ત તો માથા પર ઉચકેલાં પાણીનાં બેડાં પરજ હોય છે દવાખાનાની નર્સ બ્હેન કોઈના બાળકની સુશ્રુષા કરી રહી હોય ત્યારે પણ એનું મન તો પોતાના બાળકમાંજ ચોંટેલુ હોય છે. ગોવાળ ગામની ગાયોનું ધ્યાન રાખતાં છતાં પોતાની ગાય ઉપર વધુ ધ્યાન આપે છે.

આ પ્રમાણે તમે પણ તમારા વ્યાવહારિક કાર્યો કરો. તમને મળેલું ઓફિસનું કામ કરતાં કરતાં પણ તમારું મન ઈશ્વરના પવિત્ર ચરણો માં લગાવી રાખો. આથી તમને આત્મ જાગૃતિ થશે જેવી રીતે કમળ પાણીમાં હોવા છતાં પાણીથી અલિપ્ત રહે છે; તે હમેશા પાણીની સપાટી ઉપરજ રહે છે પાણી જોડે મિશ્રિત થતું નથી, તેજ પ્રમાણે તમને નડતી અનેક મુશ્કેલીઓ, અગવડતાઓ તેમજ સુખ દુઃખના પ્રસંગો તમારા જીવનમાં આવતા હોવા છતાં એવા સાંસારિક દરેક પ્રસંગોમાં જળકમળવત્ અલિપ્ત રહેવાનું તમારે શીખવું જોઈએ.

જેમ ઘી ખાવાથી જીભને કશી અસર થતી નથી તેવી રીતે તમારે દુન્યવી પ્રવૃત્તિઓની વચ્ચે રહેવા છતાં અલિપ્ત રહેવું જોઈએ આવી નિર્લિપ્ત સ્થિતિમાં સ્થિર રહેવું એનું નામજ જ્ઞાન. આને સમતા કહેવામાં આવે છે, શરુઆતે હજારો વખત તમે સમતા અને નિર્લિપ્તા ભાવ ન રાખી શકો પરન્તુ પરિશ્રમ પૂર્ણ અભ્યાસ વડે,

સમય જતાં તમે તમારા મન પરના નિયંત્રણથી એ ભાવના કેળવવામાં જરૂર ફત્તેહમંદ થશોજ. "એક એક નિષ્ફળતા એ સફળતાનો સ્તંભ છે." એ ખાસ લક્ષમાં રાખશો

ખરા કર્મયોગીએ તો કાર્યના બદલામાં પ્રેમ, કૃતજ્ઞતા, આભાર કે ઉપકારની પણ આશા ન રાખવી જોઇએ

જે વ્યક્તિએ પોતાની જરૂરીયાતો ઓછી કરી નાખી છે અને જેણે પોતાની સર્વ ઇંદ્રિયો પર કાબૂ રાખ્યો છે એવો સાધક જ કર્મયોગી બની શકે લોભવ આસક્ત વ્યક્તિ કે જેની ઇંદ્રિયો સર્વથા મદમસ્ત હોય છે તે અન્યની સેવા કેવી રીતે કરી શકે? એવાઓને બધુંય પોતાને માટે જ જોઇએ છે. બધામાંથી તેને તો લાભ ઉઠાવવો છે. બીજા પર મહાનતાનો અધિકાર જમાવવો હોય છે.

કર્મયોગીને માટે બીજો આવશ્યક ગુણ એ છે કે, તે સફળતા કે વિફળતા, લાભ કે હાનિ, અને હાર કે જીતમાં પણ સમતા જાળવી રાખે તમારે સૌએ રાગ દ્વેષથી મુક્ત રહેવું જોઇએ.

नियतं संगरहितमरागद्वेषतः कृतम् ।
अफलप्रेप्सुना कर्म यत्तत्सात्विकमुच्यते ॥ ગી ૧૮-૨૩
"આસક્તિ તજી રાગદ્વેષ તજીને, ત્યાગી ફલેચ્છા અને,
જે નિર્મળ કરાય કર્મ કહ્યું છે, સાત્વિક તે કર્મને"

કર્મ એટલે શું? કર્મ એટલે કાર્ય કે પ્રવૃત્તિ જમિનિના મત અનુસાર અગ્નિહોત્ર અને યજ્ઞ જેવી ક્રિયાઓ કર્મ છે કર્મની અંદર ગુપ્ત શક્તિ છે, જે અદૃષ્ટ કહેવાય છે. આ અદૃષ્ટ શક્તિ કર્મ કરનારાઓ માટે કર્મનાં ફળ લાવે છે. જૈમિનિના મત પ્રમાણે કર્મ એ સર્વસ્વ છે. મિમાંસકોને માટે પણ કર્મ સર્વસ્વ છે જૈમિનિ પૂર્વ મિમાંસાના આદ્ય સ્થાપક છે. જૈમિનિ ઉત્તર મિમાંસા અથવા વેદાન્ત

સ્થાપક મહર્ષિ વેદવ્યાસજીના શિષ્ય હતા. મિમાંસકો કર્મના ફળદાતા ઇશ્વરના અસ્તિત્વમા માનતા નથી

ગીતાના કથન પ્રમાણે દાન, યજ્ઞ, તપ વગેરે બધી ક્રિયાઓ કર્મ છે તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ શ્વાસ લેવો જોવુ, સાંભળવુ, ચાખવુ, સુંઘવુ, ચાલવુ, બોલવુ, વગેરે બધાય કર્મ છે આમ વિચાર કરવો એ સાચુ કર્મ છે રાગદ્વેષ એ પણ કર્મ છે

કર્મ અને વિકર્મની ઓળખ—સમ્યક વિચાર કરો તમારી વિવેક બુધ્ધિનો ઉપયોગ કરો શાસ્ત્રોની આજ્ઞાનુ પાલન કરો જ્યારે જ્યારે તમને આશકા ઉદ્ભવે ત્યારે મનુસ્મૃતિ અથવા યાજ્ઞવલ્કય સ્મૃતિની સહાય લો એથી તમને ખાત્રી થશે કે તમે સાચા પથ પર છો કે નહિ તમે કહેશો કે શાસ્ત્રો તો અસખ્ય છે એ તો મહાસાગર છે એમાં વર્ણવેલાં સત્યો સમજવા બહુ મુશ્કેલ છે હુ એ સત્યોનુ ગૂઢ રહસ્ય સમજી શકુ નહિ, તેમાં તો વિરોધાભાસ પણ છે, એનાથી તો હુ વિહવળ અને વ્યાકુળ બની જાઉ છુ આવે વખતે તમે તમારા ગુરુના શબ્દોનુ યથાવત પાલન કરો ગુરુમાં અચલ શ્રધ્ધા અને વિશ્વાસ રાખો ત્રીજો માર્ગ એ છે કે, ઇશ્વરની બીક રાખો દરેક પ્રસગે તમારા અત કરણને પૂછો અતરાત્મા તમને અવશ્ય પ્રેરણા આપશે દિશા સૂચન પણ કરશે જ્યારે તમને પ્રેરણા મળે ત્યારે એક ક્ષણની પણ ઢીલ કરશો નહિ કોઇની પણ સલાહ લીધા વગર ખતથી કામ શરૂ કરી દો તમારા મનમાં જો બીક, શરમ, શકા કે દુ ખ થાય તો સમજજો કે તમે કઇક ખોટુ કરી રહ્યા છો. એ કર્મ કરતાં જો આનદ થાય, સંતોષ મળે, પ્રસન્નતા મળે તો તમારે સમજી લેવુ કે તમે સ કાર્ય કરી રહ્યા છો.

નિયંત્રણ કરવામાં આવે ત્યારે સચેત મન શાંત બની જાય ત્યારે તમે આધ્યાત્મિકતાના પરચેતન મનના વિસ્તારમાં પહોંચો છો. ત્યાં બુદ્ધિ, તર્ક સહજજ્ઞાન અને પવિત્ર અનુભૂતિ પ્રવર્તે છે એ શાંતિના સામ્રાજ્યમાં તમે પ્રવેશ કરશો જ્યાં તમારી સાથે કોઈ વાત કરનાર નથી ત્યાં તમે ઈશ્વરનો નિર્મળ અને પવિત્ર અવાજ સાંભળશો તમે આગળને આગળ પ્રગતિ કરી શકશો એ અવાજને શ્રદ્ધા અને ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો. એ ઈશ્વરી અવાજ તમને પથદર્શન કરાવશે.

કર્મયોગીની પ્રાર્થના .

> आत्मा त्वं गिरिजा मतिः सहचराः प्राणाः शरीरं गृहम्
> पूजा ते विषयोपभोग रचना निद्रा समाधि स्थितिः ।
> संचारः पदयोः प्रदक्षिणविधिः स्तोत्राणि सर्वागिरो
> यद्यत्कर्म करोमि तत्तदखिलं शंभो तवाराधनम् ॥

તું આત્મા છે પાર્વતિ એ બુધ્ધિ છે પ્રાણ તારા સહચરા છે. આ શરીર તારું ઘર છે વિષય-ભોગ એ તારી પૂજા છે ભરનિદ્રા એ સમાધિની સ્થિતિ છે પગે ચાલવું એ તારી પ્રદક્ષિણા છે મારી ભાષા એ તારી પ્રશંસા છે હે શંભો! જે, જે કાર્યો હું કરું છું એ બધાં તારી પૂજા આરાધના છે



પ્રકરણ ૩ જું.

ભકિત યોગ

ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ . પર પ્રજાને પ્રદર્શિત કરી શકાતું નથી, પરંતુ વ્યાવહારિક તથ્યો દ્વારા એના અસ્તિત્વનુ અનુમાન કરી શકાય છે. સર્વ જીવોનો આત્મા હોવાના કારણે બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ જાણી શકાય છે, કારણ કે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના આત્માના અસ્તિત્વની ચેતના રાખે છે એ કદીપણ એવુ નથી વિચારતો કે "હૂ નથી" આ આ આત્મા કે જેના અસ્તિત્વની સૌ ચેતના રાખે છે, તે "બ્રહ્મ" છે પ્રત્યેક વ્યકિતમાં "હું જ હુ છું" અહમસ્મિ ની ભાવના નિહિત છે

કોઇ કોઈ વાર તમે એવુ સ્વપ્ન જુઓ છો કે, "તમે મૃત્યુ પામ્યા છો" તમારા સગાં સબધીઓ રડી રહ્યાં છે આવી કહેવાતી મૃતાવસ્થામાં પણ તમે તેમને રડતાં જુઓ છો આ હકીકત સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે, મૃત્યુ પછી પણ જીવન છે આ અસ્તિત્વ તે જ આત્મા કે બ્રહ્મ યા પરમાત્મા છે

આ "અમુક વ્યક્તિ" માનસિક કલ્પના છે અથવા અજ્ઞાનને કારણે મિથ્યાભ્રાંતિ છે. આમાં તમે તમારા અસ્તિત્વની અંતર્નિહિત ભાવના વ્યક્ત કરી.

પૃથ્વી અને આકાશ, સૂર્ય અને ચન્દ્ર, કોના આદેશથી પોત–પોતાની જગ્યાએ સ્થિત છે ? કોના આદેશથી સૂર્ય સવારે ઊગે છે ? અને સાંજે આથમે છે ! કોની આજ્ઞાથી ઋતુઓ, મોસમ, સંક્રાંતિ તથા વર્ષ પોતપોતાની હદ ઓળંગતાં નથી ? કોના આદેશથી કર્મ, એનો કર્તા તથા તેના ફળ નિર્ધારિત સમયનું ઉલ્લંઘન નથી કરતાં ? પરિપૂર્ણ બ્રહ્મના આદેશથી જ આ બધું બન્યા કરે છે. એ અંતર્યામી બ્રહ્મ, નિયંતા છે, શાસક છે.

વૃક્ષ, કીડી, પક્ષી, પત્થર અને મનુષ્યમાં કોણ સમરૂપે સ્થિત છે ? વૃક્ષનું અસ્તિત્વ છે, પક્ષીનું અસ્તિત્વ છે. પત્થરનું અસ્તિત્વ છે. મનુષ્યનું અસ્તિત્વ છે. બ્રહ્મનું અસ્તિત્વ છે.

કોઇ ધનવાન હોય છે, કોઇ ગરીબ હોય છે. કોઇ સ્વસ્થ છે. કોઇ જન્મથી અંધ છે.

કોઈ એંશી વરસની ઉંમરે મરે છે, તો કોઈ દશ વરસે મરે છે. આ વિવિધતાનું કારણ શું ? આ સ્પષ્ટ રીતે કર્મના સિધ્ધાંતને પ્રમાણિત કરે છે. કર્મ અને તેનાં ફળનો વાસ્તવિક સંબંધ તો એક સર્જનહાર ઇશ્વરજ જાણે છે. તે કર્માનુસાર ફળ પ્રદાન કરે છે. અને મનુષ્યનું આયુષ્ય નિર્માણ કરે છે. કર્મ તો જડ છે. એ કર્મ પોતાની મેળે તેનાં ફળ આપી શકે નહિ.

સુષુપ્ત અવસ્થામાં ઇંદ્રિય, વિષય મન સર્વ ક્રિયાહીન હોવા છતાં તમે પરમાનન્દનો અનુભવ કરો છો. આનંદ ક્યાંથી આવ્યો ? સુષુપ્તિમાં મન બ્રહ્મમાં નિવાસ કરે છે. એ બ્રહ્મમાંથી જ આનંદ

સુખની ઉત્પત્તિ જણાય છે.

હું વિચારૂ છું માટે મારૂં અસ્તિત્વ છે. એજ દર્શનનો મૂળ આધાર છે શ્રી શંકરાચાર્ય કહે છે, આ આત્મા મિથ્યા કહેવાય નહિ કારણ કે એનો નિષેધ કરે તે પોતે નિષેધ કરતી વેળા આત્માની સત્યતાના સાક્ષી બને છે

પ્રાર્થના શક્તિ : પ્રાર્થના મનને ઉન્નત બનાવે છે મનને વિશુદ્ધ તત્વોથી ભરી દે છે. પ્રાર્થના સાથે ઇશ્વરની સ્તુતિ પણ સંબંધિત છે. પ્રાર્થના વડે મન ઇશ્વરની જોડે સબદ્ધ બને છે. જે ધામમાં તર્ક શકિત જવા માટે સાહસ પણ ન કરી શકે, તે ધામ સુધી પ્રાર્થના પહોંચી શકે છે. પ્રાર્થના મહાન પર્વતોને પણ ચલાયમાન કરી શકે છે, ચમત્કાર કરી શકે છે. ભક્ત જનોને મૃત્યુના પાશમાંથી પ્રાર્થના મુક્ત કરાવે છે. ભક્તને ઇશ્વરની સમીપે પહોંચાડી આપે છે ઇશ્વરની સત્તા સર્વત્ર છે એનો અનુભવ પ્રાર્થના દ્વારા થઈ શકે છે ભક્તના હૃદયમા પ્રાર્થના વડે ઇશ્વરી ચૈતન્ય જાગૃત થાય છે. પ્રભુના અમર અને સુખકર સ્વરૂપની ઝાંખી પ્રાર્થના કરાવે છે

ભક્ત પ્રહલ્લાદની પ્રાર્થનાએ કડકડતું ગરમ તેલ ઠંડુ કરી નાખ્યું. મીરાંબાઇની પ્રાર્થના વડે કાંટાની શૈયા, ગુલાબના પુષ્પોની શૈયા બની ગઇ, તથા ભયંકર સર્પને પુષ્પમાળામાં પલટી નંખાયો.

પ્રાર્થનાનો પ્રભાવ પ્રબળ છે. મહાત્મા ગાંધીજી પ્રાર્થનાના પ્રબળ હિમાયતી હતા તમારી પ્રાર્થના જો સાચી હશે, એ તમારા હૃદયના અંતર્ઊર્મીમાંથી ઉદ્‌ભવતી હશે, તો પ્રભુનું હૃદય તરત જ પીગળી જશે. દ્રૌપદીની આર્ત પ્રાર્થના સાંભળી ભગવાન કૃષ્ણજીને ઠેઠ દ્વારકાથી ઉઘાડા પગે દોડવું પડ્યું હતું. આ બિના આપણે સૌ જાણીએ છીએ. અખિલ વિશ્વના પરમ શાસક ભગવાન શ્રીહરિ ભક્ત પ્રહલાદ પાસે

પહોંચવામાં જરા મેાડા પડેલા તે માટે તેને ક્ષમા માગી લીધી હતી. શ્રી ભગવાન કેવા કરુણામય અને વિશ્વ પ્રિય છે !

એક વાર તમારા હૃદયના ઉંડાણમાંથી કહેા કે "હે પ્રભુ ! હુ તારેા છુ" તારેા જ બની રહીશ, મારા પર કૃપા કર. હુ તારેા સેવક અને ભક્ત છુ ક્ષમા કર, મને પથ પ્રદર્શન કર. મારી રક્ષા કર જ્ઞાન પ્રદાન કર. त्राहिमाम् प्रचोदयात् મનને સ્વાભાવિક ભાવના મય બનાવી દેા પ્રાર્થના તરતજ સફળતાએ પ્રત્યુત્તર પણ સત્વરે મળી જશે તમારા દૈનિક જીવન સંગ્રામમાં નિત્ય પ્રાર્થના કરેા પ્રાર્થનાશક્તિનુ રહસ્ય સહજ પ્રાપ્ત કરેા આ માટે તમારામાં પ્રબળ આસ્તિક્ય બુધ્ધિ હેાવી જોઇએ

ઈશ્વર પાસેથી ઉપહાર અને પ્રસાદ પ્રાપ્ત કરવા માટે ઇસાઇએાની પ્રાર્થના જુદા જુદા પ્રકારની છે મુસલમાન તથા અન્ય ધર્મ-વાળાએા દિવસમાં કેટલીએ વાર પ્રાર્થના કરે છે સૂર્યોદય, બપેાર, સૂર્યાસ્ત, તેમજ સૂવા પહેલાં તથા ભેાજન કરતાં પહેલા પ્રાર્થના કરે છે પ્રાર્થના એ યેાગનુ પ્રથમ અને આવશ્યક અંગ છે પ્રારંભિક સાધના તેા પ્રાર્થનાજ છે

પ્રાર્થના કરવાથી તેા પ્રભુ ડાકુને પણ સહાયતા કરે છે પવિત્રતા, ભક્તિ, જ્યેાતિ અને જ્ઞાન સંપાદન કરવા સતત પ્રાર્થના કરેા પ્રાર્થના વડે એ સઘળુ તમને અવશ્ય પ્રાપ્ત થશે

પ્રાત:કાળે ઉઠીને માનસિક તથા શારીરિક બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે પ્રાર્થના કરેા તમને ફાવે તે રીતે તમે પ્રાર્થના કરી શકેા છેા પ્રાર્થના વખતે નાના બાળક માફક સરલ બનેા તમારા હૃદયના તાળાં ખેાલી નાખેા.

સાચેા ભક્ત પ્રાર્થનાની મહાન શક્તિ પિછાણે છે નારદજી સદૈવ પ્રાર્થનામસ્ત રહે છે નામદેવે પ્રાર્થના કરી

એટલે વિઠ્ઠલ ભગવાન મૂર્તિમાંથી પ્રગટ થયા એની પૂજાનો સ્વીકાર કર્યો. એકનાથની પ્રાર્થનાથી ભગવાને ચતુર્ભુજ સ્વરૂપે તેને દર્શન આપ્યાં દામાજીની પ્રાર્થનાથી તેનું સંકટ નિવારવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ તેના સેવક બન્યા અને બાદશાહ પાસે જઈ દામાજીનું દેણું ચૂકવી આવ્યા. આથી વધારે તમને શું જોઈએ ?

આજ ક્ષણે ભાવ પૂર્વક પ્રાર્થનાની શરૂઆત કરી દો કાલ ઉપર આધાર ન રાખો. એ કાલ તો કદીએ નહિ આવે.

પ્રાર્થનાની શક્તિ અનિર્વચનીય છે એનો મહિમા અપાર છે સાચો ભક્ત હોય તેજ ઉપયોગીતા અને મહિમાનો સાક્ષાત્કાર કરે છે આદર, શ્રદ્ધા, નિષ્કામભાવ તથા ભક્તિપૂર્ણ દયાર્દ્ર હૃદયથી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ

હે મૂઢમતિ ! પ્રાર્થનાની સિધ્ધિ માટે તર્ક-વિતર્ક ન કર. એથી તો તમે ભ્રમમાં પડી જશો બુધ્ધિ તો સીમિત અને નિર્બળ સાધન છે પ્રાર્થનાની જયોત વડે અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર દૂર કરો

ભક્તિ—ભક્તિ શબ્દ ભજ ધાતુમાથી નીકળ્યો છે એનો અર્થ છે-ઈશ્વર પ્રતિ આસક્ત થવું ઈશ્વર પ્રતિ પરમ પ્રેમ એજ ભક્તિ છે એ પ્રેમ-પ્રેમને માટેજ હોય છે ભક્ત પ્રભુનેજ ચાહે છે, તેનામાં સ્વાર્થપૂર્ણ આશા હોતી નથી ભક્તિ તો અમૃત સમાન છે ઈશ્વર પ્રતિ પ્રેમનો સહજ પ્રવાહ એ ભક્તિ છે એ નિર્મળ પ્રેમ છે શુદ્ધ ભાવ યુક્ત ઈશ્વરીય રાગ ભક્તને પ્રભુ તરફથી મળે છે ભક્તગણ માટે આ એક અનુભવની વસ્તુ છે

સર્વ પ્રકારનાં ધાર્મિક જીવનનો આધાર સ્તંભ ભક્તિ છે ભક્તિ વડે વાસનાઓ અને અહંકારનો નાશ થાય છે ભક્તિ મનને ઉન્નત કરે છે, જ્ઞાન કોઠારનાં તાળાં ખોલવા માટે ભક્તિ એક માત્ર

સાચી છે ભક્તિ જ્ઞાનમાં પરિસમાપ્ત થાય છે. પરાભક્તિ અને જ્ઞાન એકજ છે.

પ્રેમથી અધિક કોઈ સદ્ગુણ નથી. પ્રેમથી અધિક કોઇ સંપત્તિ નથી. પ્રેમથી અધિક કોઇ ધર્મ નથી, કારણ કે પ્રેમ સત્ય છે. પ્રેમ ઇશ્વર છે. પ્રેમ તથા ભક્તિ પર્યાયવાચિ શબ્દ . . . પ્રેમથી ઉતપન્ન થયું છે, પ્રેમમા સ્થિત છે અને પ્રેમમાં જ વિલિન થઇ જાય છે. ઇશ્વર પ્રેમ સ્વરૂપજ છે. સૃષ્ટિના કણે કણમાં તમે પ્રેમ પારખી શકશો

પ્રેમ, ભક્તિ અને શ્રધ્ધા વિનાનું જીવન નિઃસાર છે. એ તો મૃત્યુ જ છે. પ્રેમ દિવ્ય છે. જગતની સર્વોત્તમ મહાન શક્તિ પ્રેમ છે, એ અદમ્ય છે. પ્રેમ જ મનુષ્યનાં હૃદય જીતી શકે છે. પ્રેમ શત્રુને પરાજીત કરી શકે છે. જંગલી ભયાનક હિંસક પ્રાણીઓ પણ પ્રેમથી તાબે થઇ શકે છે પ્રેમની શક્તિ અપાર છે. એની ગહરાઇ અથાગ છે. એનો સ્વભાવ અમર છે એનો મહિમા અનિર્વચનીય છે. ધર્મનો સાર પ્રેમ છે, માટે વિશુદ્ધ પ્રેમ વિકસીત કરો.

શું તમે વાસ્તવમાં પ્રેમ ચાહો છો ? શું તમે એનાં દર્શન માટે લોલુપ છો ? તમારામાં સાચી આધ્યાત્મિક ભૂખ છે ? જે ઇશ્વરનાં દર્શન માટે લોલુપ હોય એવોજ ભક્ત પ્રેમનો વિકાસ કરી શકે છે. એને માટે ઇશ્વર પ્રગટ થાય છે. ઇશ્વર તો માગ અને માગ-પૂર્તિનો વિષય છે. જો ઇશ્વરની સાચી માગ હોય તો તરત જ માગ-પૂર્તિ થાય છે.

નવધા ભક્તિનો ક્રમે ક્રમે વિકાસ કરો. ભગવાનની લીલાઓ સાંભળવી એ શ્રવણ છે. એની સ્તુતિના ગાન કરવા એ કીર્તન છે. એના નામનો જપ કરવો એ સ્મરણ છે. એના ચરણ કમળની પૂજા

કરવી એ પાદસેવન છે ફૂલ ચઢાવવાં એ અર્ચન છે એને સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ કરવા એ વંદન છે એની સેવા કરવી એ દાસ્યભાવ છે એની જોડે મૈત્રી એ સખ્ય ભાવ છે એમના તરફ પૂર્ણ આત્મ-સમર્પણ એ આત્મ નિવેદન છે

આળસુ બની ઇશ્વરની સહાયની રાહ જોઇ બેસી રહેશો નહિ છોડો ! કામમાં લાગી જાઓ, કારણ કે જે પોતાની જાતને સહાયતા કરે તેનેજ ઇશ્વર મદદ કરે છે ભક્તોની સેવા કરો એમની સંગતમાં રહો જપ તથા કીર્તન કરો રામાયણ તથા ભાગવતનો સ્વાધ્યાય કરો વૃંદાવન કે અયોધ્યામાં થોડો સમય નિવાસ કરો. આથી તમે શીઘ્ર ભક્તિનો વિકાસ કરી શકશો

ભક્ત પ્રહલાદની માફક હાર્દિક પ્રાર્થના કરો રાધાજી માફક ભજન કરો વાલ્મીકિ, તુકારામ અને તુલસીદાસની માફક જપ કરો. મીરાંની માફક ઇશ્વરના વિરહમાં રૂદન કરો આ ક્ષણે જ તમે ઇશ્વરનાં દર્શન પ્રાપ્ત કરશો

તમારા હૃદયમાં ઇશ્વરની જ્યોતિ પ્રગટાવો સર્વ તરફ પ્રેમ રાખો વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. પ્રેમ એ રહસ્યમય ઇશ્વરીય દોરો છે જે બધાં હૃદયોને બાંધી દે છે આ એક મહાન ચમત્કારિક, શક્તિશાળી ઇશ્વરીય ઔષધિ છે દરેક કાર્ય પ્રેમથી પૂર્ણ કરો. ધૂર્તતા, લોભ સંકુચિતતા અને સ્વાર્થનો નાશ કરો. ઉદાર કાર્યો કરતા રહેવાથી અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ થાય છે પ્રેમપૂર્વક સતત સેવા દ્વારા ઘૃણા ક્રોધ અને ઇર્ષ્યા દૂર થાય છે ઉદાર કાર્યોથી તમે અધિક બળ, અધિક આનંદ અને અધિક તૃપ્તિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. કરૂણા, ઉદારતા અને દયાપૂર્વક સેવા કરવાથી હૃદય શુદ્ધ અને કોમળ બને છે હૃદયરૂપી કમળ ખીલી ઉઠે છે, અને ઇશ્વરી જ્યોતિ પ્રદીપ્ત

શાસ્ત્ર અનંત છે. જાણવાનું તો ઘણું છે પણ સમય અલ્પ છે. મુશ્કેલીઓ ઘણી છે. જેવી રીતે દૂધ અને પાણીના મિશ્રણમાંથી હંસ દૂધ ગ્રહણ કરી લે છે, તેમ તમારે સૌએ સાર ગ્રહણ કરી લેવો જોઈએ. આ સાર તત્ત્વ તે પ્રેમ અથવા ભક્તિ છે. આ સારનું પાન કરો અને શાંતિ તથા અમરત્વના શાશ્વત ધામની પ્રાપ્તિ કરો.

હંમેશાં પ્રેમમાં નિવાસ કરો. પ્રેમમાં વિશ્વાસ રાખો. પ્રેમથી ખાઓ. પ્રેમથી પીઓ. પ્રેમમાં ફરો. પ્રેમમય બોલો, પ્રેમે પ્રાર્થના કરો, પ્રેમથી લેખન કરો. ઈશ્વરી પ્રેમના મધનો આસ્વાદ ચાખો પ્રેમ વિગ્રહમાં પ્રેમમૂર્તિ બની રહો

ભક્તિની જ્વાળા તમારા હૃદયમાં અધિકાધિક પ્રચંડ બનો. તમારું હૃદય ભક્તિથી તરબોળ બને. તમે સૌ પ્રેમસાગરમાં નિમગ્ન બનો. પ્રબુદ્ધ બનો સર્વ પર ભગવાનના આશિર્વાદ ઉતરો. સૌને પૂર્ણ શાંતિ મળો.

જપયોગઃ—કોઈપણ મંત્ર કે ભગવાનના નામનો જપ કરવો. તે જપયોગ છે. આ કલિયુગમાં ઈશ્વર સાક્ષાત્કાર માટે જપ એ સરલ સાધન છે. તુકારામ, પ્રહલ્લાદ, વાલ્મીકિ, ધ્રુવ આદિ અનેક ભક્તોએ જપ દ્વારા મુક્તિ મેળવી હતી. ભગવાન શ્રીકૃષ્ણજી ગીતામાં કહે છે કે, यज्ञानाम् जप यज्ञोस्मि યજ્ઞોમાં હું જપયજ્ઞ છું.

જપના ત્રણ પ્રકાર છે—'વૈખરી' (જોરથી બોલવા તે) 'ઉપાંશુ' (હોઠનાઅવાજ સાથે કરવા તે) તથા 'માનસિક' (મનમાં મૂક જપ). માનસિક જપ અધિક શક્તિશાળી છે. વૈખરી જપ કરતાં માનસિક જપથી હજાર ગણો લાભ થાય છે. જો મન બહાર ભટકવા લાગે તો વૈખરી જપ કરો જપ ક્રિયા સ્વાભાવિક બની જવી જોઈએ. સાત્વિક ભાવ, પવિત્રતા, પ્રેમ અને શ્રધ્ધા પૂર્વક જપ કરવા જોઈએ.

ઈશ્વરના નામ અને મંત્રમાં અચિંત્ય શક્તિ છે. ઇશ્વરના પ્રત્યેક નામમાં અનંત અદ્‌ભૂત શક્તિ છે.

જપનો અભ્યાસ મનનો મેલ દૂર કરે છે. નિયમિત જપ પાપને દૂર કરી ભક્તને ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરાવે છે. જાણતાં અજાણતાં, સાવધાનીપૂર્વક કે અસાવધાનપણે, ભાવ સહિત કે ભાવ રહિત, ગમે તે રીતે જપ કરવામાં આવે તો વાંચ્છિત ફળ નિશ્ચિત છે. થોડા સમય બાદ ભાવ ઉત્પન્ન થઈ જશે. ચાર વાગે પ્રાતઃકાળે ઉઠો. બે કલાક સતત જપ કરો. એથી તમને અધિક લાભ થશે.

તર્ક કે બુદ્ધિવાદથી ઇશ્વરી મહિમા સ્થાપિત થઇ શકતો નથી. ભક્તિ, શ્રધ્ધા અને સતત નામ જપ વડે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરી શકાય છે ઇશ્વરના નામ પ્રત્યે પૂર્ણ આદર અને શ્રધ્ધા રાખો. ભૂલી કે તર્ક ન કરશો.

ભગવાન હરિના ભક્ત "હરિઃ ૐ" અથવા "ૐ નમો નારાયણ" મંત્રનો જપ કરે છે. શ્રી રામના ભક્ત શ્રી "રામ" અથવા "સીતા-રામ" અથવા "શ્રી રામ જયરામ જય જય રામ" નો જપ કરે છે. કૃષ્ણના ભક્ત "ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય" નો જપ કરે છે. ભગવાન શિવના ભક્ત "ૐ નમઃ શિવાય" નો જપ કરે છે. દરરોજ બસો માળા જપ કરો. તમારા ગળામાં માળા પહેરો ઇશ્વર તરફ મનને પ્રવૃત્ત કરવા માટે માળા ચાબુકનું કામ કરે છે

હે માનવી ! નામમાં આશ્રય લે. નામ તથા નામી અનન્ય છે આ કળિયુગમાં જપજ એક આસાન, સુગમ, નિશ્ચિત અને સુરક્ષિત માર્ગ છે. તે વડે પરમેશ્વર પ્રાપ્તિ કરી, અમરત્વ અને શાશ્વત સુખ હાંસલ થઇ શકે છે.

ભગવાનની જય હો ! પ્રભુના શુભ-નામની જય હો !

સંકીર્તન યોગ-ભગવાનના નામનાં ભાવ પ્રેમ અને શ્રધ્ધા વડે ગાન કરવાં તે સંકીર્તન છે. સંકીર્તનમાં લોક સમુદાય સાથે મળી સામુહિક રૂપે ઈશ્વરના નામનાં કીર્તન કરે છે. કીર્તન એ નવધા ભક્તિનું એક અંગ છે કીર્તન દ્વારા તમે ભગવાનનો સાક્ષાત્કાર કરી શકો છો આ કળિયુગમા ઈશ્વિરી ચૈતન્યની પ્રાપ્તિનો કીર્તન એ સુગમ માર્ગ છે "कलौ केशव कीर्तनम्"

જ્યારે લોકો સામુહિક સકીર્તન કરે છે ત્યારે, પ્રબળ દૈવી, આધ્યાત્મિક મહાશક્તિનું નિર્માણ થાય છે સાધકનું હૃદય કીર્તનના યોગે નિર્મળ બને છે, તેમજ છેક સમાધિના શિખરે પહોચી જાય છે. આ મહાન શક્તિશાળી સ્પંદનો જુદા જુદા સ્થળોએ પહોચે છે, માનવીઓના મનમા ઉન્નતિ, સાત્વના તથા બળનો સચાર કરે છે. શાન્તિ સમતા તથા એકરસપણાનો સદેશ સર્વત્ર ફેનાવે છે વિષયા-સક્તિઓનો ધ્વસ કરીને સમસ્ત સસારમા શાન્તિ અને સુખ ફેલાવે છે.

ભગવાન શ્રીહરિ, નારદજીને કહે છે કે,

नाहम्वसामि वैकुण्ठेयोगिना हृदये नच ।
मद्भक्ता यत्र गायन्ति तत्रतिष्ठामि नारद ॥

હે નારદ ! હુ વૈકુઠમા વસતો નથી તેમજ યોગીઓનાં હ્રદયમાં પણ મારો નિવાસ નથી જ્યા જ્યા ભક્તો મારા નામનાં ગાન કરે છે, ત્યાંજ હુ વસુ છું.

કીર્તન પણ વાસનાઓ તથા કુસંસ્કારોનો નાશ કરે છે, પ્રેમ તથા ભક્તિ ભાવે હૃદયને પરિપૂર્ણ કરી, ભક્તજનોને પ્રભુનો સાક્ષાત્કાર કરાવે છે અખડ કીર્તન ખુબજ પ્રભાવશાળી છે

મહા મંત્ર—હરે રામ, હરે રામ, રામ રામ હરે હરે
હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે

આ મન્ત્રનુ કીર્તન કરવુ અથવા "ૐ નમ શિવાય મંત્રનુ કીર્તન ત્રણ કલાક, ત્રણ દિવસ કે ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી ચાલુ રાખો આ કીર્તન માટે કીર્તનકાર ભકતોને બે વિભાગે ગોઠવવા પડે એક વાર એક વિભાગના ભકતો બોલે પછી તેના અનુસંધાનમાં બીજા વિભાગના ભકતો બોલે

રવિવાર કે તહેવારના રજાના દિવસે અખંડ કીર્તન ગોઠવો પ્રાત કાળે પ્રભાત ફેરી કરો પ્રાત કાળનાં કીર્તન સાયંકાળના કીર્તન કરતા વધારે પ્રભાવશાળી છે રાત્રે ઇષ્ટદેવની છબી સન્મુખ તમારાં સર્વ કુટુંબીજનો તેમજ મિત્રોની સાથે બેસી જાઓ એક અથવા બે કલાક સુધી સામુહિક કીર્તન કરો સંકીર્તન સમય માટે નિયમિત બનો આમ સંકીર્તન વડે તમને અમોઘ શકિત અને પરમ્ શાંતિ આવી મળશે

તમારા હૃદયના ઉંડાણમાંથી પ્રભુના નામનુ ગાન કરો ગાન પ્રત્યે પૂર્ણ આત્માર્પણ કરો ઈશ્વર સાક્ષાત્કારમાં વિલંબ કરવો એ શોચનીય છે ઇશ્વરી ગાનમાં તમારી જાતને વિલીન કરો તેમાં જ નિવાસ કરો સ્થિર થઇ જાઓ. એટલે તમને પૂર્ણ શાન્તિ રૂપ સંપત્તિ પ્રાપ્ત થશે

કલિ સંતરણોપનિષદ્ -દ્વાપર યુગના અંતમાં નારદજી બ્રહ્મા પાસે ગયા અને પ્રશ્ન કર્યો કે હે પ્રભુ ! હુ કલિયુગને સુગમતા પૂર્વક કેવી રીતે પાર કરી શકુ ? બ્રહ્માજીએ કહ્યુ નારદજી ! તમે આ બહુ સારો પ્રશ્ન પૂછયો

'જે વાત સર્વ વેદોમાં ગુપ્ત છે તે હુ તમને કહુ જેનાથી મનુષ્ય સંસાર પાર કરી શકે છે કેવળ નારાયણ શબ્દના ઉચ્ચારણથી શ્રીહરિ ભગવાન કળિયુગના બધાય બુરા પ્રભાવોનો નાશ કરી દે છે વળી નીચેના સોળ નામનો મન્ત્ર ઉચ્ચારવાથી પણ કળિયુગના બુરા પ્રભાવનો નાશ થઇ જાય છે

"હરે રામ, હરે રામ, રામ, રામ હરે હરે.
હરે કૃષ્ણ, હરે કૃષ્ણ, કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે"

"બધા વેદોમાં પણ આનાથી ઉત્તમ બીજું કશું સાધન નથી. આ સોળ નામ જીવોના અજ્ઞાન આવરણોને દૂર કરે છે. જેમ વાદળાં હટી જવાથી સૂર્ય પ્રકાશિત થ.ય છે તેવી રીતે અજ્ઞાન રૂપી આવરણો દુર થતાં કૃપાળુ પરમાત્મા પોતાન મહિમામાં ઝળકી ઉઠે છે."

વળી નારદજીએ બીજો પ્રશ્ન કર્યો કે, "હે પ્રભુ આ નામ જપ કીર્તનમાં કયા કયા નિયમોનું પાલન કરવું જોઇએ?" બ્રહ્માજીએ ઉત્તર આપ્યો, "હે નારદ! આને માટે કોઇ વિશેષ નિયમો નથી. જે કોઇ વ્યકિત આ મંત્રના સાડા ત્રણ કરોડ જપ કરે છે, તે પાપ મુકત બની જાય છે. કૃપાળુ પ્રભુમાં વિલિન થઇને પરમ શાન્તિ પામે છે.

જીવની સોળ કળા છે તે અનુસાર આ મહામંત્રમાં સોળ નામ છે. અખંડ કીર્તન માટે આ મંત્ર ઉત્તમ છે. જો દરરોજ આ મંત્રના ૨૦ હજાર જપ કરવામાં આવે તો પાંચ વર્ષમાં સાડા ત્રણ રોડ જપ પુરા થાય. આ મંત્રનું કીર્તન અને જપ કરી શકાય છે તેમજ મંત્રનો લિખિત જપ પણ થઇ શકે છે.

પરમાત્માનું ભજન ગમે તે વખતે, ગમે તે રીતે, ગમે તે અવસ્થામાં કરવામાં આવે તો તેથી વાંચ્છિત ફળ અવસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. પરમાત્માનો મહિમા તર્ક-વિતર્કથી સ્થાપિત થઇ શકતો નથી. એતો શ્રધ્ધા, ભકિત અને જપથી અનુભવી શકાય છે. પ્રત્યેક નામમાં અદ્દભૂત શકિત છુપાએલી છે. પ્રભુ-નામની શકિત અસીમ છે. એનો મહીમા અવર્ણનીય છે. એની ગુપ્ત શકિત અથાગ છે.

ઇશ્વરના નામ જપથી તમે ઇશ્વરીય ચૈતન્ય સંપાદન કરો. પ્રભુના નામ પ્રત્યે તમને સાચી પ્રીતિ ઉત્પન્ન થાઓ

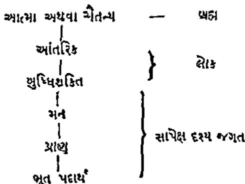
પ્રકરણ ૪ થું

રાજયોગ

મન એક એવો રહસ્યમય પદાર્થ છે કે જેનું સ્વરૂપ વાસ્તવમાં નથી, છતાંએ બધું જ કરે છે.

એ માયામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. અજ્ઞાનનું એ કાર્ય છે. એ વાસના તથા સંકલ્પનો ભારો છે. ચિંતા અને ભયનું એ મિશ્રણ છે. એ અહંકારનું પ્રવાહી સ્વરૂપ છે. એતો કર્મવિપાક છે.

પારમાર્થિક સત્ય તથા દશ્ય જગત



ભૂત પદાર્થ, પ્રાણ તથા મન એ બ્રહ્મની ત્રણ સાપેક્ષ અભિવ્યક્તિ છે. પ્રાણ વાસ્તવમાં મનનું પ્રવાહી સ્વરૂપ અથવા અભિવ્યક્તિ છે પ્રાણ ક્રિયા શક્તિ છે. કર્મનું સામર્થ્ય છે. પ્રાણમાંથી ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. પ્રાણ મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ભૌતિક પદાર્થો પ્રાણ કરતાં નીચા છે. પ્રાણ પદાર્થોથી ઉપર અને મન કરતાં નીચે

છે. પ્રાણ પદાર્થને અનુરૂપ છે મનને નથી. પ્રાણ અને પદાર્થ બન્ને માટે મન ધનાત્મક છે, પરંતુ તે બુધ્ધિ શકિત કરતાં ઋણાત્મક છે. બુધ્ધિ શકિત અહંકારનું કેન્દ્ર છે. બુધ્ધિ શકિત તેા સેનાપતિ છે, કે જે મન અને પ્રાણને શરીરના બધાય ભાગેામાં અને બધી દિશાઓમાં પ્રેરિત કરે છે અપરેાક્ષાનુભવ બુધ્ધિથી પર છે. ને મનુષ્ય અને ચૈતન્યની વચ્ચેનું માધ્યમ છે સ્વત: સંકેત દ્વારા બુધ્ધિ શકિતનેા વિકાસ કરવેા એ જ રાજયેાગ અથવા વેદાંતનેા મૌલિક સિધ્ધાંત છે. અતિચેતન મન ચૈતન્ય અથવા નિત્ય જીવનનું ધામ છે.

આંતરિક મનુષ્યનું દાર્શનિક વિશ્લેષણ

ભૌતિક શરીર, સૂક્ષ્મ શરીર પ્રાણ, બુધ્ધિ, નૈસર્ગિક મન, આધ્યાત્મિક મન અને આત્મા–આ મનુષ્યનાં સાત તત્ત્વેા છે બુદ્ધિ એ શુધ્ધ વિવેક છે, બુધ્ધિનું સ્થાન શિરની અંદર ચેાટલીની જગ્યાથી ઠીક ઠીક નીચે પિનિયલ ગ્રંથીમા છે જેઓમા વિનયનેા વિકાસ થયેા હેાય છે, તેવા લેાકેામાં બુધ્ધિ વ્યકત થાય છે. સાંસારિક લેાકેાની સાધારણ બુધ્ધિને વ્યાવહારિક બુધ્ધિ કહે છે. આ વ્યાવહારિક બુધ્ધિ સીમિત અને તમસાચ્છન્ન હેાય છે.

પ્રાણ તેા ચૈતન્ય તત્ત્વ જીવન શકિત અથવા જીવશક્તિ છે. એ ઇશ્વરનું અથવા બ્રહ્મનું નિત્ય પ્રતીક છે. એ હિરણ્યગર્ભ છે. એ સૂક્ષ્મ અને સ્થૂલ શરીરની વચ્ચે સંબંધસૂત્ર છે. પ્રાણને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય–(૧) સૂક્ષ્મ પ્રાણ (૨) ભૌતિક પ્રાણ. શ્વાસક્રિયા ભૌતિક પ્રાણની, બાહ્ય અભિવ્યક્તિ છે. ચિત્તમાં રહેલ સૂક્ષ્મ પ્રાણના સ્પંદનેામાથી ભૌતિક પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે,

કારણ શરીર સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ બને શરીરનેા આધાર છે. બુધ્ધિશકિત પરાશકિત છે. એ શક્તિ પ્રાપ્ત કરશેા તેા તમે સત્ અથવા અસ્તિત્વને પ્રાપ્ત કરી શકશેા.

ચિત્ત સુપ્ત ચેતનમન છે એના બે સ્તર છે એક સ્તર છે આવેગ માટે અને બીજો સ્તર છે સ્મૃતિ માટે. નૈસર્ગિક મન મનુષ્યની નિમ્નપ્રકૃતિ છે આ જ કામ-મન અથવા ઇચ્છામન છે આધ્યાત્મિક મન એ ઉચી કક્ષાનુ મન છે મનનું સ્થાન હૃદયમાં હોય છે સોમચક્ર મસ્તકની અંદર નીચલા ભાગમાં આવેલુ છે. એની સાથે સંબધીત મનને અવબોધઇંદ્રિય કહે છે. મનોનાશનો અર્થ છે, નિમ્નપ્રકૃતિ અથવા કામ-મનનો વિનાશ સાંખ્ય બુધ્ધિ અથવા સાંખ્ય દર્શન અનુસાર ઇચ્છા શક્તિ તથા બુધ્ધિના સમન્વય ને બુધ્ધિ કહે છે મન પિંડાડ છે મન એ જ ગ ધા છે. મન પ્રકૃતિ અને પુરૂષ બંનેની વચ્ચેનુ સ્થાન ગ્રહણ કરે છે

છ જંગલી પશુઓને પાળેલાં બનાવો

તમારી અંદર છ જંગલી પશુઓનો નિવાસ છે-સિંહ, વાઘ, સર્પ, હાથી, વાનર અને મોર એ બધાને તમારે આધિન બનાવો આ માંસના શરીરનુ સૌંદર્ય તો વાસ્તવમાં જીવન પ્રદાયક પ્રાણને લઈનેજ છે આ સાદર્ય તો તે આત્મામાંથી નિકળનારી જ્યોતિને આભારી છે આ મલીન શરીર જેમાં નવ ગટરોમાંથી મળ નીકળ્યા કરે છે, તે પાંચ તત્વોનુ બનેલુ જડ તથા અપવિત્ર વસ્તુ છે આવો સુસ્પષ્ટ, સુઅંકિત માનસિક ભાવ હમેશાં રાખ્યા જ કરો આ અભ્યાસથી તમે કાયા પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો જો તમે અનેકતામાં એકતાનો સિધ્ધાત સમજી લેશો જો તમે સમજી લેશો કે પ્રકૃતિ એક જ છે, શકિત એક જ છે, ચિત્ત એકજ છે, જીવન એકજ છે, અને સત્ય એકજ છે અને આવા વિચારને જો તમે આશ્રય આપશો તો તમે ક્રોધ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકશો જો તમે નિરંતર યાદ રાખશો કે ઇશ્વરજ સર્વસ્વ છે તમે તો એના હાથમા નિમિત્ત માત્ર છો, ઇશ્વરજ બધું કરે છે અને ઇશ્વર ન્યાયી છે તો, તમે અહંકારથી મુકત બની જશો તમે પ્રતિપક્ષ ભાવનાના વિકાસથી

દ્વેષનાં જડમૂળ કાઢી નાખી શકશો દરેક મનુષ્યોમાં સદ્ગુણો જુઓ એના દુર્ગુણો તરફ દુર્લક્ષ્ય રાખો.

એન્જિનની વરાળની માફક ભાવના પ્રેરિકા શકિતનું કામ કરે છે. એ તમને ઉન્નતિ સાધવામાં સહાયતા આપે છે જો ભાવના ન રહી, તો તમે જડ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરશો. એ કર્મ અને ગતિ તરફ પ્રેરે છે. એ તો વરદાન સમ છે; આમ છતાં તમારે ભાવનાના ગુલામ ન બની જવું જોઈએ, ભાવનાને તમારા પર રાજ કરવા ન દો, આ ઉછાળા મારતી ભાવનાઓને શાંત અને શુધ્ધ બનાવો કે જેથી એ ભાવનાઓ મનરૂપી સમુદ્રમાંથી ધીરે ધીરે ઉછળે અને એજ પ્રમાણે ધીમે ધીમે એમાં જ વિલીન થઇ જાય ભાવનાને સંપૂર્ણ નિયંત્રણમાં રાખો. શારીરિક સંવેદનાને ઉન્નત ભાવના ન સમજી બેસશો. ભાવનાઓથી ચલિત ન થશો. કેટલાએ લોકો એવા હોય છે કે, જે પોતાની ભાવનાઓ જગાડવા માટે સનસનાટી ભરી ઘટનાઓ સાંભળવાની ઇચ્છા ગણે છે. તેઓ ભાવનાઓ પર આશ્રિત છે. ભાવનાઓ વિના એમને આળસનો અનુભવ થાય છે. આ એક મહાન નિર્બળતા છે. જો તેઓ શાંત જીવનની ઇચ્છા સેવતા હોય તો તેમણે આવી ભાવનાઓનો જડમૂળથી નાશ કરવો જોઇએ.

બધા જ દુર્ગુણો ક્રોધમાંથી પેદા થાય છે જો તમે ક્રોધ શમન કરી લો તો, બીજા બધા દુર્ગુણો એની મેળે જ નાશ પામશે.

અહંકાર, સંકલ્પ, વાસના અને પ્રાણનો મનની સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ છે. એ ચાર વિના મન રહી શકતું નથી. પ્રાણ તો મનનું જીવન છે. અહંકાર મનનું મૂળ છે. સંકલ્પ મન-વૃક્ષની શાખાઓ છે. વાસના મનનું બીજ છે. અજ્ઞાનરૂપી સંસાર વૃક્ષનું મૂળ મન છે, કે જે નાની નાની શાખાઓ ફૂલો તથા કળીઓથી વિકસિત થતું જાય છે. જો આ મૂળ મનનો નાશ કરવામાં આવે તો સંસાર વૃક્ષ-જન્ય મૃત્યુનું વૃક્ષ પણ નાશ પામશે. અજ્ઞાનની

કુહાડીથી આ મનરૂપી મૂળને કાપી નાંખો. સંકલ્પોરૂપી શાખાઓને વિવેક-વિચારની છરીથી કાપી નાખો.

સદા અશાંત રહેનાર મન પાપ કામનાઓનો નાશ થતાં શાંત બની જશે. કામનાઓથી સંકલ્પની ઉત્પત્તિ થાય છે. મનુષ્ય પોતાને મનગમતી વસ્તુઓની પ્રાપ્તિ માટે કર્મ કરે છે. આ રીતે આ સંસાર-ચક્રમાં ફસાઈ રહે છે. વાસનાઓનો ક્ષય થવાથી આ ચક્ર અટકી જાય છે.

જેવી રીતે મોટા બંગલામાં બહારના ઓરડા અને અંદરના ઓરડા વચ્ચે બારણું હોય છે, તેવી રીતે નિમ્ન મન અને ઉન્નત મનની વચ્ચે પણ એક દ્વાર છે. જ્યારે મન કર્મયોગ, તપ, સદાચાર અથવા યમ નિયમ જપ અને ધ્યાન વિગેરેથી શુદ્ધ થઈ જાય છે ત્યારે આ નિમ્ન અને ઉન્નત મનની વચ્ચેનું દ્વાર ખુલી જાય છે. અંતર્દષ્ટિ ખુલી જાય છે અને પ્રેરણા, અનુભવ, વિગેરે દિવ્ય ભાવની પ્રાપ્તિ થાય છે.

શુદ્ધ અને શાંત મન રાખવું ઘણું મુશ્કેલ છે. પરંતુ જો તમે ધ્યાનમાં ઉન્નતી કરવા ઇચ્છતા હો અથવા નિષ્કામ કર્મયોગ કરવાની ઇચ્છા રાખતા હો તો એવું મન રાખવું અનિવાર્ય છે. આમ થશે તોજ તમે તમારા મનરૂપી મંદને તમારે આધીન રાખી શકશો. સાધકને માટે આ મુખ્ય ગુણ છે. તમારે ધૈર્ય અને ઉત્સાહ સહિત દીર્ઘ સમય સુધી સંગ્રામ ખેલવો પડશે. જેની પાસે પોલાદી સંકલ્પ શક્તિ છે અને દૃઢ નિશ્ચય છે એવા સાધકને માટે કશું અસંભવિત નથી.

જેવી રીતે સાબુથી ભૌતિક શરીર સાફ થાય છે તેવીજ રીતે મંત્ર, જપ, ધ્યાન, કીર્તન તથા યમના અભ્યાસથી મન શુધ્ધ બને છે.

ચિત્ત-

સુપ્ત ચેતન મનને વેદાંતમાં ચિત્ત કહે છે. મનની પાછળ રહેલી

દીધેલા તમારા ચિત્તનો અધિકાંશ ભાગ, જુના અનુભવો તથા સ્મૃતિઓથી બનેલો છે. એને પુનઃ બહાર લાવી શકાય છે.

વૃધ્ધાવસ્થામાં જ્યારે તમારી સ્મરણ શક્તિ કમજોર થવા માંડે છે, તેનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે લોકોનાં નામ યાદ રાખવાં તમારે માટે મુશ્કેલ બની જાય છે. આનું કારણ શોધવું અઘરું નથી. આ બધાં નામ તો 'લેબલ' જેવાં છે. આ નામ સાથે મનુષ્યનો કશો સંબંધ નથી.

સામાન્ય રીતે મન સંબંધ દ્વારા યાદ રાખે છે, કારણકે તેનાથી સંસ્કાર પાકા થાય છે, વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે સ્કૂલ અને કૉલેજ દરમ્યાન ભણેલા અમુક ફકરાઓ યાદ રાખી શકો છો; પરંતુ સવારે વાંચેલી વસ્તુ સાંજ થતાં તમે ભૂલી જાઓ છો આનું કારણ એ છે કે મનમાં ધારણા શકિત રહી નથી. જીવકોષ ક્ષીણ થઈ ગયા છે. જેઓ અતિ માનસિક કાર્ય કરે છે અને જેઓ બ્રહ્મચર્યના નિયમોનું પાલન કરતા નથી તથા જેઓ ચિંતા–શોક વગેરેથી દુઃખી રહે છે, તેઓ તેમની સ્મરણ શકિત જલ્દી ગુમાવે છે વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તમે તમારી જુની પુરાણી ઘટનાઓ યાદ રાખી શકો છો કારણ કે એ ઘટનાઓ સાથે સહચર્ય સબંધ છે.

માનસિક ક્રિયાઓ સચેતન મનના ક્ષેત્ર સુધીજ સીમિત છે; પરંતુ સુપ્ત ચેતન મનનું કાર્ય સચેતન મન કરતાં અધિક વ્યાપક છે. જ્યારે સંદેશ તૈયાર થાય છે, ત્યારે તે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તમાંથી વિજળીની માફક ઝળકી ઉઠે છે. માનસિક પ્રવૃત્તિઓના દશ ટકાજ સચેતન મનમાં આવે છે. આપણા માનસિક જીવનના નેવું ટકા પ્રવૃત્તિ સુપ્ત ચેતન મનમાં ઢંકાયેલી રહે છે. જ્યારે આપણને બેઠાં બેઠાં કોઇ સમસ્યા ઉકેલવા પ્રયત્ન કરવા છતાં સફળતા મળતી નથી, ફરી ફરીને પ્રયત્ન કરવા છતાં વિફળતા જ મળે છે ત્યારે અચાનક એક વિચાર પ્રગટ થાય.

છે અને એ સમસ્યાનું સમાધાન મળી જાય છે. આનું કારણ એ કે ચિત્ત કામ કરી રહ્યું હતું.

કેટલીક વાર તમે રાત્રે એવો વિચાર કરતા કરતા સૂઈ જાઓ છો કે મારે ટ્રેન પકડવા માટે ચાર વાગે ઉઠવું છે.

ચિત્ત આ સંદેશ ગ્રહણ કરી લે છે અને તમને બરાબર સમય પર ઉઠાડે છે. ચિત્ત અથવા સુષ્પ્ત ચેતન મન તમારો નિત્યસંગાથી અને સાચો સુહૃદ છે. રાત્રે તમને ગણિત અથવા જ્યોમેટ્રીના પ્રશ્નનો ઉત્તર ન મળે, પણ સવારે ઊઠતાંજ તમને એ પ્રશ્નનો ઉત્તર મળી જશે. આ જવાબ ચિત્તમાંથી એકાએક નીકળી આવે છે. સુષ્પ્ત અવસ્થામાં પણ ચિત્ત અવિરામ અનવરત કાર્ય કર્યાજ કરે છે, તે ગોઠવે છે, વર્ગીકરણ કરે છે, સારી વાતો પસંદ કરી લે છે. અને તેનું સંતોષકારક સમાધાન કરી આપે છે. આ બધું સુષ્પ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તનું કાર્ય છે.

સુષ્પ્તચેતન મનની મદદથી તમે સ્વાસ્થ્ય સારા ગુણોનું ઉપાર્જન પ્રાપ્ત કરી તમારી નિમ્ન પ્રકૃતિ બદલાવી શકો છો. જો તમે ભયને જીતવા માગતા હો તો મનથી એનો નિષેધ કરો. મનને કહો કે મને કશો ભય નથી. સાથે તમારા મનને ભયના પ્રતિપક્ષ ગુણ 'સાહસ' પર એકાગ્ર કરો. આમ થશે તો ભય એની મેળે જતોજ રહેશે. ધનાત્મક (Positive) દ્વારા ઋણાત્મક (Negative) દમન થાય છે. આ પ્રકૃતિનો અચૂક નિયમ છે. આ છે રાજયોગીઓની પ્રતિપક્ષ ભાવના. નિરસ કાર્યો તરફ પણ તમે તમારા મનમાં રુચિ અને ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરી શકો છો. તમે તમારા જુના પુરાણા સંસ્કારોને બદલી, ચિત્તમાં નવી નવી આદતો, નવા આદર્શ, નવા વિચાર, નવી રુચિ અને નવા ચારિત્ર્યનું નિર્માણ કરી શકો છો.

સ્મૃતિ અથવા સ્મરણ, ધારણા અને અનુસંધાન એ ચિત્તનાં કાર્યો છે. મંત્ર જપ કરતી વખતે ચિત્ત સ્મરણ કરે છે; તે ઘણાં કાર્યો કરે છે. મન અને બુધ્ધિ કરતાં પણ તે ઘણાં સારાં અને અધિક કાર્ય કરે છે.

બધાં કર્મો; ભોગ તથા અનુભવ તેના સંસ્કાર ચિત્તમાં સૂક્ષ્મ ચિન્હોના રૂપમાં મુકતાં જાય છે. આ સંસ્કાર એજ મૂળ છે જેમાંથી પુનઃ જાતિ, આયુષ્ય તથા સુખ દુઃખ રૂપી ભોગોની પ્રાપ્તિ થાય છે. સંસ્કારોના પુનઃ જાગરણથી સ્મૃતિ બને છે. યોગીઓ અંદર ઊંડાણમાં પ્રવેશ કરી આ સંસ્કારોના સંપર્કમાં આવે છે. તે આંતરિક યૌગિક દૃષ્ટિથી એને દેખે છે. આ સંસ્કારો પર સંયમ (ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ) દ્વારા યોગી પૂર્વ જન્મનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરે છે. બીજાઓના સંસ્કારો પર સંયમ કરીને તે બીજાઓના પણ પૂર્વ જન્મ જાણી લે છે.

જો તમારે કોઈ વસ્તુ યાદ કરવી હોય છે તો તમારે માનસિક પ્રયાસ કરવો પડે છે. તમારે સુપ્ત ચેતન મન અથવા ચિત્તના વિભિન્ન સ્તરોના ઊંડાણમાં ડુબકી મારી ઈષ્ટ વસ્તુઓને, બીજી વસ્તુઓમાંથી ઓળખી કાઢી બહાર લાવવી પડશે; જેવી રીતે રેલ્વેટપાલ તારવવાવાળા પોતાના હાથ ઊંચા નીચા હલાવી જુદા જુદા ખાનાઓમાંથી યોગ્ય પત્રો લઈ લે છે, તેવી જ રીતે ચિત્તનાં ખાનાઓમાંથી ઈષ્ટ વસ્તુને ચેતન મન પર લાવી મુકે છે. બહુ વસ્તુઓના ઢગલામાંથી ચિત્ત યોગ્ય વસ્તુ પસંદ કરી લે છે.

મન કોઈ વસ્તુનો અનુભવ કરે છે કે તરતજ એજ ક્ષણે અનુભવના સંસ્કારનું નિર્માણ થઈ જાય છે. વર્તમાન અનુભવ અને ચિત્તમાં સંસ્કાર નિર્માણની વચ્ચે કોઈ વ્યતિરેક નથી હોતો.

સ્મૃતિ એ ચિત્તનું કાર્ય છે. વેદાંતમાં ચિત્ત એક અલગ

તત્વ છે કોઈ કોઈ વાર એ મનની અંદર આવી જાય છે. સાંખ્ય દર્શનમાં એ બુદ્ધિ અથવા મહદ્ તત્વની અંદર આવી જાય છે. પાંતજલિ ઋષિના રાજયોગ દર્શનમાં જે ચિત્ત છે તે વેદાંતના અંતઃકરણ બરાબર છે.

મન અને તેનું રહસ્ય

જેવી રીતે કાર્યવ્યસ્ત અધિકારી બધા દરવાજાઓ બંધ કરી એકલા કામ કરે છે, તે પ્રમાણે કાર્યવ્યસ્ત મન સ્વપ્નમાં એકલું ઈંદ્રિયોના બધાં દ્વારો બંધ કરી કાર્ય કરે છે.

મન આત્માથી ઉત્પન્ન શક્તિ છે. મન દ્વારા જ ઈશ્વર આત્માના તત્વ જગતના રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે.

મન એ વિચારોનો એક ઢગલો માત્ર છે. એ આદતોનો સમુદાય છે એ વિભિન્ન વસ્તુઓના સંપર્કથી ઉત્પન્ન કામનાઓનો સંગ્રહ છે. સાંસારિક વિક્ષેપોથી પેદા થતી ભાવનાઓનો સંગ્રહ પણ એ જ છે વિભન્ન વસ્તુઓથી પ્રાપ્ત વિચારોનું એ સંગઠન છે. એ કામનાઓ, વિચાર અને ભાવનાઓ સતત્ પરિવર્તનશીલ છે. મનના ભંડારગૃહમાંથી જુની કામનાઓ બહાર નીકળતી જાય છે. અને નવી કામનાઓ તેનું સ્થાન લેતી જાય છે.

જાગૃત મનનું સ્થાન મસ્તક, સ્વપ્નમાં નિમ્ન મસ્તક અથવા કંઠ અને સુષુપ્તિમાં હૃદય છે.

મન હમેશા કોઈ વસ્તુનો ટેકો રાખે છે એ પોતાની મેળે રહી શકતું નથી આ શરીરમાં 'હું'ની ભાવના ઉત્પન્ન કરનાર મનજ છે.

આપણી ચારે દિશામાં આપણે જે વસ્તુઓ નિહાળીએ છીએ તે તત્વતઃ મનજ છે. મનોમાત્ર જગત્ મનોકલ્પિત જગત્ મન

સર્જન કરે છે અને મન જ લય કરે છે.

માનસિક જગતમાં જે રહસ્યમય અનુભવ થાય છે તે સર્વ વૈજ્ઞાનિક નિયમના આધારેજ થાય છે. રાજયોગીને આ નિયમોનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન હોવું જોઈએ. આમ હોય તોજ એ સુગમતાથી મનની શક્તિઓનું નિયંત્રણ કરી શકે.

દૂર શ્રવણ, વિચાર પઠન, મેસ્મેરીઝમ. હિપ્નોટિઝમ, દૂરથી ઉપચાર, માનસિક શક્તિથી ઉપચાર વગેરેના અભ્યાસથી એ સ્પષ્ટ પ્રમાણિત થાય છે કે મન છે, અને ઉન્નત વિકસિત મન નિમ્ન મનને પોતાને આધીન કરી શકે છે હિપ્નો ટિઝમદ્વારા સમોહિત વ્યક્તિના અનાયાસ લેખ તથા અનુભવથી આપણને સુપ્ત મન અથવા ચિત્ત કે ચોવીશે કલાક કામ કર્યા કરે છે તેના અસ્તિત્વનો પત્તો લાગે છે.

મનમાં કોઈ એક વિચાર વાળી દીધો તો રાત્રિમાં તે વિચાર ચિત્તની મદદથી વૃધ્ધિ પામશે. ચિત્ત કદી આરામ કરતું જ નથી. એ તો ઉમતાપૂર્વક ચોવીશે કલાક કામ કર્યાજ કરે છે. જે ચિત્તની પાસેથી કામ લેવાનું જાણે છે તે ઘણાં માનસિક કાર્યો કરી શકે છે. સર્વ મહાપુરૂષો ચિત્ત પર પોતાનું નિયંત્રણ રાખે છે તમારે ચિત્ત પાસેથી કામ લેવાની કળા જાણવી જોઈએ

મન આ પૃથ્વી પર મોટામાં મોટી શક્તિ છે જેણે મનને વશ કરી લીધું એ તો સર્વ શક્તિઓથી પૂર્ણ છે. એ બધાં મનને પોતાને આધીન લાવી શકે છે. મનદ્વારા ઘણાં દર્દોના ઉપચાર કરાય છે. મનુષ્યના મનની વિચિત્ર શક્તિઓ જોઇને ખુબ આશ્ચર્ય અને અચંબો થાય છે. આ રહસ્યમય મનનો આધાર અથવા ધામ તો ઇશ્વર અથવા આત્મા જ છે.

આ ભૌતિક શરીરથી કરાયેલું કાંઇ પણ કાર્ય મનની પૂર્વ

જો બધા વિચારોને નષ્ટ કરવામાં આવે તો મન જેવી કોઇ વસ્તુ રહેશેજ નહિ માટે વિચાર એજ મન છે. આ વિચારોથી અલગ સંસાર જેવી સ્વતંત્ર કોઇ વસ્તુજ નથી ગમે તેટલા નિકટ સંબધવાળા હોય પણ બે વિચારો એક સાથે મનમાં રહી શકતા નથી.

મન જેનું ચિંતન કરે છે, એવું બની જાય છે. આ એક અફર મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમ છે. તમે જો કોઈ વ્યકિતના દોષોનું ચિંતન કરો છો તો તે સાથે તમારૂં મન એ દોષોથી ભરાઈ જાય છે, પછી મનુષ્યમાં એ દોષ હોય કે ન હોય. તમે તમારા ગલત વિચાર, બુરા સંસ્કાર અથવા મનની બુરી આદતોને લઇને બીજા મનુષ્યમાં દોષ દેખો છો એ વ્યકિતમા એ દોષ અલ્પમાત્ર પણ ન હોય, તો પણ તમે તમારા દુર્વિચાર, ઇર્ષ્યા, સંકીર્ણ બુદ્ધિ અથવા દોષ દ્રષ્ટિની આદતને લઇને તેના પર એ દોષ આરોપિત કરો છો. એટલા માટે બીજાનું અપમાન કરવાની તથા બીજાના દોષો જોવાની બુરી આદતોનો ત્યાગ કરો બીજાની પ્રશંસા કરો. બીજાના ગુણ જોવાની ટેવ પાડો બીજાના દુર્ગુણો પર જંગલી કુતરાની જેમ ધુરકો નહિ. બધાનાં વખાણ કરો. આથી તમે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકશો, લોકો તમને ચાહશે, તમારો આદર સત્કાર કરશે.

સુષુપ્તિ એ કેવળ નિષ્ક્રિય વિશ્રાંતિની અવસ્થા નથી. એનું તો ઘણું ગંભીર દાર્શનિક મહત્વ છે વેદાંતીઓ આ અવસ્થાનો ઘણો ઉંડો અને કાળજીપૂર્વકનો અભ્યાસ કરે છે આ અભ્યાસદ્વારા અદ્વૈતવાદી દાર્શનિકોને ગુપ્ત, મૌન સાક્ષી, આત્મને શોધવાનું અને ઓળખવાનું સાધન મળે છે.

મન પૂરેપૂરૂં સુઇ જાય તો પણ આત્મા તો સદા જાગતો જ રહે છે. આ જગતની માતા રાજેશ્વરી, જીવોને પોતાની અને પ્રભુની પાસે લઇ જાય છે અને સુષુપ્તિના સમય દરમ્યાન એને પોતાની છાતી

સરખા ચાંપી એનામાં નવી શક્તિ, નવી શાંતિ તથા નવી સ્ફુર્તિ ભરી, એને બીજા દિવસને માટેના જીવન સંગ્રામ માટે લાયક બનાવે છે આ સુષુપ્તિ વિના આ ભૌતિક જગતમાં જીવન અસંભવ થઇ જાત, કારણ કે અહિં દુઃખ, રોગ, ચિંતા, શોક, ભય, વ્યાકુળતા વગેરેની બોલબાલા છે જે હર ક્ષણ મનુષ્યને પીડીત કર્યા કરે છે. જો મનુષ્યને એક રાત્રિ પણ ગાઢ નિદ્રા નથી મળતી, જો કોઇ રોગીની સેવા સુશ્રૂષામાં રાતના થોડા કલાક એ જાગે છે, અથવા સિનેમા જોવા માટે જાગરણ કરે છે તો બીજે દિવસે એને કેવી સુસ્તી રહ્યા કરે છે!

ન્યાય દર્શન અનુસાર મન અણુના આકારનું છે મહર્ષિ પતંજલિના રાજયોગ અનુસાર એ વિભુ અથવા સર્વ વ્યાપક છે, વેદાંત અનુસાર એ શરીરના આકારનુ છે

મન જડ છે મન સુક્ષ્મ પદાર્થમાંથી બનેલું છે આ ભેદ એ સિદ્ધાંત પર નિર્ભર છે કે આત્મા જ ચૈતન્યનું એક માત્ર મૂળ છે આત્મા સ્વયપ્રકાશ છે એ પોતાની જ્યોતિથી પ્રકાશમાન છે મન અન્નના સુક્ષ્મ ભાગમાંથી બને છે

મનની તુલના પાણી સાથે કરી શકાય છે પાણી ચાર અવસ્થામાં રહે છે એટલે કે હાઇડ્રોજન અને ઓક્સીજન રૂપ એની કારણ અવસ્થા છે, પાણીના રૂપમાં એની સુક્ષ્મ અવસ્થા છે બરફના રૂપમાં એની સ્થૂળ અવસ્થા છે તથા વરાળ કે બાષ્પના સ્વરૂપમાં તેની વાયુરૂપ અવસ્થા છે આજ રીતે જાગ્રત અવસ્થામાં મન સ્થૂળ અવસ્થામાં હોય છે અને ત્યારે તે ઇન્દ્રિયાર્થોનો ઉપભોગ કરે છે

સ્વપ્નાવસ્થામાં કાર્ય કરતી વેળા મન સુક્ષ્મ અવસ્થામાં હોય છે સુષુપ્તિમાં એ તેના કારણ રૂપ મૂળ અવિદ્યામાં વિલીન થઇ જાય છે ત્યારે તે કારણ અવસ્થામાં રહેલું હોય છે અને નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં

જ્યારે તે બ્રહ્મમાં લીન થાય છે ત્યારે તેનું વાયુની માફક તે આબ્ધિસ્રવન થાય છે.

જેવી રીતે આ ભૌતિક શરીર સ્થૂળ પ્રવાહી વાયુરૂપ પદાર્થોથી બનેલું છે તેવી રીતે મન પણ વિભિન્ન શ્રેણીના ઘનત્વવાળા સૂક્ષ્મ પદાર્થોથી બનેલું છે તે દરેકનાં સ્પંદનો અલગ અલગ હોય છે. રાજયોગી ગંભીર સાધનાદ્વારા મનના જુદા જુદા સ્તરોને ભેદતો આગળ પ્રગતિ કરતો જાય છે

જેવી રીતે તમે તમારા સ્થૂળ શરીરનું પોષણ અન્નથી કરો છો; તેવી જ રીતે તમારે મનને માટે પણ અન્ન તથા આત્માને માટે આધ્યાત્મિક આહાર આપવો પડશે

વ્યાપારમાં તમને ખોટ આવી હોય કે તમારો એકનો એક પુત્ર મૃત્યુ પામ્યો હોય, ત્યારે પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવા છતાં તમે દુબળા બનતા જાઓ છો તમે આંતરિક નબળાઇ અનુભવો છો આ સ્પષ્ટ સાબિત કરે છે કે મન છે અને પ્રસન્નતા સૌથી ઉત્તમ માનસિક આહાર છે.

જ્યારે કોઈ માતા પોતાની પુત્રીના લગ્ન પ્રસંગે એટલી બધી પ્રવૃત્ત રહે છે કે, એ જમવાનું પણ ભૂલી જાય છે, પરંતુ તે સદા આનંદી જ રહે છે, એનું હૃદય પ્રસન્નતાથી ભરપૂર હોય છે આ પ્રસન્નતા અને મુદિતા એના મનને માટે શક્તિશાળી 'ટોનિક' છે જો કે એ ખોરાક તો બરાબર લેતી નથી તો પણ એને આંતરિક માનસિક બળ મળે છે

મનોજય યા મન પર વિજય

આ ભૌતિક જગતનું જીવન તો આત્મિક જીવનની તૈયારી માત્ર છે મનને શુદ્ધ બનાવી ગંભીર સતત ધ્યાનદ્વારા, શાશ્વત જીવન

પ્રાપ્ત કરી શકાય છે પરમાનંદ સ્વરૂપ આ અમર જીવનને સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય કહેવામાં આવે છે બાઇબલમાં કહ્યું છે કે 'સ્વર્ગનું સામ્રાજ્ય તમારી પોતાની અંદર છે' આ અક્ષર જીવનનો સાક્ષાત્કાર કરો હે ભાઈ! મનને વશીભૂત કરી આત્માના પરમાનંદનું પાન કરો

જે સાધક જીતેંદ્રિય છે અભ્યાસપ્રવણ છે, જેનામાં ગુરુભક્તિ વૈરાગ્ય તથા વિવેક છે, જેનો સંકલ્પ દૃઢ છે, તથા જેનામાં ઇશ્વરના અસ્તિત્વમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ છે એવા સાધકનેજ યોગશાસ્ત્રનાં રહસ્યો સમજાવી શકાય

મન એક જ છે, પરંતુ સ્વપ્નાવસ્થામાં માયા શક્તિદ્વારા એ દ્વૈત રૂપ ધારણ કરે છે આ મનજ ગુલાબ પુષ્પ, પર્વત હાથી નદી સમુદ્ર અને શત્રુ વગેરેનું રૂપ ધારણ કરે છે જેવી રીતે ગરમી એ અગ્નિથી અભિન્ન છે તેવીજ રીતે સ્પંદન મનથી અભિન્ન છે એનાથી મન અશાંત રહે છે આ સ્પંદનો રજસ શક્તિથી પેદા થાય છે આ સ્પંદનોજ મનની અશાંતિનું કારણ છે આ વિક્ષેપને સાધક જપ ઉપાસના તથા ઇષ્ટદેવની પૂજાથી દુર કરે છે

વિક્ષેપશક્તિ એજ મન છે આ સ્પંદનોથી પૂર્ણ મન એજ જગત છે વિક્ષેપ ન રહેવાથી મન એ મન રહેતું નથી વિક્ષેપના અભાવમાં મનનું અસ્તિત્વ રહેતું નથી મનની આ વિક્ષેપશક્તિ માયા કહેવાય છે વિક્ષેપશક્તિદ્વારા મન કોલાહલ મચાવે છે આ વિક્ષેપ એજ શેતાન એજ વાસના એજ એષણા અથવા તૃષ્ણા છે આ વિક્ષેપેજ વિશ્વામિત્રને પ્રલોભિત કર્યા હતા. પ્રયત્નશીલ સાધકને પણ આ વિક્ષેપ ડુબાડી દે છે પ્રબળ વિવેક, સતત ધ્યાન તથા અનવરત બ્રહ્મવિચારદ્વારા આ વિક્ષેપનો નાશ કરો

વિક્ષેપને લઇને જુદા જુદા પ્રકારના વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે વિક્ષેપ અને વિકલ્પ બન્ને સાથે જ થાને છે વિક્ષેપ મનને ગતિશીલ કરે છે-

કલ્પના મનને સ્થૂળ બનાવે છે વિક્ષેપ અને કલ્પના રહીત મન શૂન્ય છે વિક્ષેપ અને કલ્પના એ મનરૂપી પખીની બે પાખો છે. આત્મ-વિચારદ્વારા એક પાખ અને વૃત્તિવિરોધદ્વારા બીજી પાખ કાપી નાખો આમ કરવાથી મન જેવું આ મહાન પક્ષી તત્ક્ષણ મરી જઈ નીચે પડશે.

આ મન એ આત્મા તથા શરીર વચ્ચે ભાગ પાડતી દિવાલ રૂપ છે જો અનવરત વિચાર દ્વારા આ દિવાલને તોડવામા આવે તો જેવી રીતે નદી સમુદ્રમાં જઈ મળે છે તેવી રીતે જીવ, પરમાત્મામાં મળી જાય છે.

આંખો બંધ કરી દો, ધ્યાન કરો, અદશ્ય શક્તિ ગ્રહણ કરવા માટે હૃદય પટ ખોલો, બાઈબલમાં તમે વાચશો કે "તું તારી જાતને ખાલી કર, હું તને ભરી આપીશ" આમ થાય ત્યારે અપરોક્ષ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે, કે જે બુધ્ધિથી પર છે જેમ નળ ખોલવાથી પાણી વહેવા લાગે છે, તે રીતે અજ્ઞાનના આવરણો તૂટતાં વારજ દિવ્ય જ્ઞાન પ્રવાહિત થવા લાગે છે તમને દિવ્ય આલોક તથા અપરોક્ષ અનુભવનો આનંદ મળશે. બધા વિચાર અને ઉર્મિઓના પરપોટાઓને શાંત કરીને તમારે તમારી જાતને સ્થિરતાની સ્થિતિમાં મૂકવી પડશે જેમ ટેલીફોનમ ચાવી ફેરવીને વાત કરવા ઇચ્છનાર બે વ્યક્તિઓનો સબધ તમે જોડો છો તે પ્રમાણે ઇન્દ્રિયોના અર્થોમાંથી મનને પરાવૃત કરીને મનને આત્મામાં લગાડવું.

દ્વૈતભાવ એ મન છે મનની કલ્પનાજ દ્વૈતભાવ પેદા કરે છે. જો વિવેક, વૈરાગ્ય, શમ, દમ અને સમાધાનના નિત્ય અભ્યાસથી બધી કલ્પનાઓને મનની અંદર અંતર્મુખ કરવામા આવે તો તમને દ્વૈતભાવ કયાંય દેખાશે જ નહિ પછી તો મન, મનજ રહેશે નહિ એટલે એ મન પોતાના મુળસ્થાન આત્મામાં લય પામશે.

'મારું મન બીજે હતું. મેં તે જોયું નહીં. મારું મન બીજે હતું તેથી મેં સાંભળ્યું નહિ." આવા શબ્દો આપણને સાંભળવા મળે છે, કારણ કે માણસ તેના મનથી જુએ છે અને મનથીજ સાંભળે છે.

વિષયાશક્તિ અને એવાં બીજાં બન્ધનો મનુષ્યને આ જગત સાથે બાંધે છે. બધા પદાર્થોના આકર્ષણનો ત્યાગ અને બધાં બંધનોનું છેદન–તેમાંજ ખરો સન્યાસ સમાએલો છે સન્યાસી કે યોગી આવાં આકર્ષણોથી અને બંધનોથી પર છે. તે અપરિમિત સુખ, પરમ આનંદ અને અનંત શાંતિ ભોગવે છે.

મનને ૐ શબ્દ સાથે એક બનાવી દેવું જોઈએ. જેનું મન 'પ્રણવ' માં લીન થઈ ગયું છે, એ અભય બની જાય છે, એણે જીવન ધ્યેય પ્રાપ્ત કરી લીધું ગણાય છે.

ધ્યાનરૂપી તપ બધાં પાપને બાળી નાંખે છે આમ થવાથી શાશ્વત શાંતિ, પૂર્ણતા અને અમરત્વ બક્ષનારું સત્યજ્ઞાન ઉદ્દભવે છે.

નિત્ય અને નિયમિત અભ્યાસ દ્વારા મનની વૃત્તિઓ બંધ કરો. આનાથી મન રહેશે નહિ. તમે યોગારૂઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. જ્યારે સમાધિ દરમ્યાન મન સત્યમાં લીન થઈ જાય છે ત્યારે સુપ્ત સંસ્કારો રૂપે રહેલ અવિદ્યાનાં બીજ બળી જાય છે. આ બીજ બાળનાર અગ્નિ તે જ્ઞાનાગ્નિ છે.

જ્યારે યોગી ધ્યાનની ઉચ્ચતમ કક્ષામાં પહોંચે છે, જ્યારે તે અ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે એ આ જન્મમાં જ "જીવન્મુક્ત" બની જાય છે. યૌગિક સમાધિરૂપ અગ્નિ બધા સંસ્કારોને ભસ્મીભૂત કરી નાખે છે. હવે પછી પુનર્જન્મનાં બીજ રહેતાં નથી.

સિદ્ધિઓ —

જાદુગર પોતાની ધારણા અને ઇચ્છા શકિતથી સમસ્ત પ્રેક્ષકગણને હીપ્નોટાઇઝ કરી રાખે છે અને પોતાની રમત બતાવે છે એ એક લાંબુ દોરડુ હવામા ફેંકે છે અને જોનારને એવો સંકેત કરે છે કે પોતે એ દોરડા પર ચડી જઇ એક પલકારામાં અદશ્ય થઇ જશે, પરંતુ જો ફોટો લેવામા આવે તો ત્યાં એવુ કશુ જ હોતુ નથી

જ્ઞાનદેવ, ભર્તૃહરી, પતંજલિ મહર્ષિ વગેરે ટેલીપથી (વિચાર–વાહન) દ્વારા દૂરના મનુષ્યો સાથે વિચાર વિનિમય કરી શકતા ટેલીપથી તો વિશ્વનો જુનામાં જુનો તાર વગરનો 'ટેલીફોન' અને 'ટેલીગ્રાફ' છે આજે પણ એવા યોગીઓ છે, જે 'ટેલીપથી' મા નિષ્ણાત છે. વિચારનાં મોજા અવકાશમાં ખૂબજ ત્વરિત ગતિથી પસાર થાય છે વિચાર સર્વત્ર હરે ફરે છે જેમ એક પત્થર એ નક્કર ઘન વસ્તુ છે, તેજ પ્રમાણે વિચાર પણ એક ઘન વસ્તુ છે એ જેના તરફ ફેંકવામાં આવે તે મનુષ્યને એ જરૂર અસર કરે છે

મનની શકિતનુ રહસ્ય સમજો અને તેનો અનુભવ કરો તમારામા રહેલી સુપ્ત શકિતઓને ખુલ્લી કરો આંખો બંધ કરો. ધારણા કરો મનના ઉચ્ચતમ સ્તરોમાં શોધો તમે દૂરની ચીજો જોઇ શકશો દૂરનો અવાજ સાંભળી શકશો દૂર બેઠાં રોગો મટાડી શકશો અને આંખના પલકારામા દૂરની જગ્યાઓએ જઇ શકશો મનની શકિત પર વિશ્વાસ રાખો જો તમને પૂરેપૂરે રસ હશે, તમારામાં પ્રબળ ઇચ્છા શકિત હશે અને સાથે સાથે પૂર્ણ શ્રધ્ધા હશે તો તમે જરૂર ફતેહમંદ થવાના મનનુ મુળ આત્મા અથવા પરમાત્મા છે આત્મા પોતાની માયા અગર ભ્રામક શકિત મારફતે મન પેદા થાય છે સમષ્ટિ મન એ સર્વવ્યાપક મન છે બધાં મનોનો સરવાળો એ સમષ્ટિ મન છે સમષ્ટિ મન એજ હિરણ્ય

ગર્ભ છે, એજ ઇશ્વર છે એજ કાર્ય બ્રહ્મ છે. રાજયોગી સમષ્ટિ મન સાથે એક રૂપ થઇ જાય છે અને એ રીતે બધાં મનોનુ કાર્ય જાણી શકે છે આવી મહાન શકિતથી યોગી સર્વજ્ઞ બની શકે છે. યોગી વિશ્વચેતનના અનુભવે છે.

આ સમષ્ટિ મનને દુહો, તમને ઉચ્ચતમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે, વિશ્વચેતનાનો અનુભવ થશે તમને ભૂત, ભવિષ્ય અને વર્તમાનનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

તમને તન્માત્રા (મૂળ તત્ત્વો) નુ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે દૂર સાંભળવાની, દૂર જોવાની તમને શકિત સાંપડી રહેશે બીજાના મનમાં શુ ચાલી રહ્યુ છે. તે તમે જાણી શકશો તમને દિવ્ય ઐશ્વર્ય અને પ્રભુની વિભૂતિઓ પણ મળશે વિશ્વમનને જોવાના વૈજ્ઞાનિકરસ્તાઓ પણ છે તે માટે પવિત્રતા, ધારણા, અનાસકિત, સદાચાર, સદ્વિચાર સત્કર્મ, ભકિત, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, અહિંસા, તપ વગેરેનો લાંબા સમય પર્યંત નિયમિત અભ્યાસ કરવો જોઇએ

મનની બલિહારી તો જુઓ ! જ્યારે હિપ્નોટાઇઝ મનુષ્યની વાતો તમે સાંભળશો, ત્યારે તમને નવાઇ લાગ્યા વગર રહેશેજ નહિ. જે માણસને એણે કદી જોયો નથી કે જેને માટે એણે કદી કશું સાંભળ્યુ પણ નથી, તેના જીવન વૃત્તાંતનુ વર્ણન એ વિગતવાર કરે છે. એક યાહુદીબાઇ નોકરાણી એક યાહુદી ધર્મગુરૂની ખિદમતમાં હતી. અને તે નોકરી દરમ્યાન યાહુદી ભાષાના શ્લોકો સાંભળતી, જ્યારે તે માંદી થઇ ઇસ્પીતાલમા રહી ત્યારે અચાનક તેનું એવડું વ્યકિતત્વ વિકાસ પામ્યુ અને યાહુદી ભાષાના શ્લોકો તે બોલવા લાગી તેને યાહુદી ભાષા આવડતી નહોતી ધર્મગુરૂ પાસેથી શ્રવણ કરેલ વસ્તુના બધા સસ્કારો તેના અર્ધજાગૃત આંતરિક હૃદય ઉપર પડેલા હતા અને તેથી તે શ્લોકો બોલી શકતી. કોઇ પણ સસ્કારનો નાશ થતો

નથી ચિત્ત રૂપી ગ્રામેાફેાન યત્ર ઉપર તેઓની કદી ન ભુસાય એવી છાપ પડી જાય છે

એક પાદરી પેાતાનુ જુનુ વ્યકિતત્વ ભુલી જઇને નવુ વ્યકિતત્વ નવુ નામ અને નવેા વ્યવસાય છ મહીના સુધી ધારણ કરતેા જ્યારે તેણે એવડા વ્યકિતત્વનેા વિકાસ કર્યો ત્યારે તે પેાતાનુ જુનુ ઘર છેાડી શકતેા પેાતાના જુના જીવન વિષેનુ તમામ ભુલી જઇ શકતેા અને છ મહીના પછી પેાતાના મૂળ સ્થાને પાછેા ફરતેા તથા છ માસ સુધી જે અન્ય વ્યકિતત્વ ધારણ કરતેા તેના વિષે તેને તદ્દન વિસ્મરણ થઇ જતુ.



પ્રકરણ ૫ મું

આધ્યાત્મિક સાધના

વીસ આધ્યાત્મિક નિયમો

૧. બ્રહ્મ મુહુર્તમાં હમેંશાં ચાર વાગે ઉઠો. પ્રાર્થના, જપ, કીર્તન તથા ધ્યાન કરવા માટે બ્રાહ્મ મુહૂર્ત ઘણો અનુકૂળ સમય છે.

૨. આસન જપ અને ધ્યાનના નિયમિત અભ્યાસ માટે પૂર્વાભિમુખ અથવા ઉત્તરાભિમુખ પદ્માસન, સિદ્ધાસન અગર સુખાસનમાં દઢતા પૂર્વક ત્રણ કલાક સુધી બેસવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. શીર્ષાસન, સર્વાંગિસન તથા પ્રાણાયામ હમેશાં નિયમપૂર્વક કરવાં જોઇએ નિયમિત ફરવા જવાની ટેવ પાડો.

૩–પ્રાતઃકાળમાં જપ, ભજન કે ધ્યાન માટે આસન પર બેસતાંજ જે સ્તોત્ર વગેરે કંઠસ્થ હોય તેની શરૂઆત કરો.

૪–મંત્ર જપ–'પ્રણવ' ૐ (એકાક્ષર) 'ૐ નમો ભગવતે વાસુદેવાય, (દ્વાદશાક્ષર) ૐ નમો નારાયણ (ગાય અષ્ટાક્ષર), ૐ નમઃ શિવાય, (પંચાક્ષર) શ્રી રામ જયરામ જય જય રામ, હરિ ૐ, બ્રહ્મ ગાયત્રી અથવા પોતાની રૂચિ અનુસાર કોઇપણ ઇષ્ટ મંત્રનો જપ નિયમ પૂર્વક કરો

૫–આહાર–આહાર શુદ્ધિથીજ સત્ત્વ શુદ્ધિ થાય છે. હમેશાં શુદ્ધ અને સાત્વિક યુક્તાહાર કરો. મરચું, આમલી, રાઇ, તેલ, લસણ, ડુંગળી અને હીંગ વગેરેનું સેવન ન કરો. મિતાહારી બનો. પેટ વધુ ભરીને જમો નહિ. જે વસ્તુ તમને ખૂબજ પ્રિય હોય તેનો

વર્ષમાં પંદર દિવસ ત્યાગ કરો. ભોજન સાદું, સ્નિગ્ધ અને સરસ હોવું જોઈએ. તે પ્રાણ ટકાવવા માટે હોય છે. જીભના સંયમ માટે વર્ષમાં એક મહિનો ખાંડ, ચા અને મીઠું બંધ કરો. દાળ, શાક માટે તથા ચા દૂધ માટે બીજીવાર ઉપરથી ખાંડ કે મીઠું માગો નહિ.

૬–**પૂજા ઘર**–જપ, પૂજા અને ધ્યાન માટેના ઓરડાને હંમેશાં તાળા કુંચીથી સુરક્ષિત રાખો.

૭–**સ્વાધ્યાય**–આ પૂજાના ઓરડામાં વેદ, ઉપનિષદ્, પુરાણ, બ્રહ્મસૂત્ર, શ્રીમદ્ ભાગવત, શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતા, યોગવાષિષ્ઠરામાયણ, આદિત્ય હૃદય વગેરે ધર્મ ગ્રંથોનું તથા સ્તોત્રોનું અધ્યયન નિત્ય નિયમપૂર્વક કરો.

૮–**બ્રહ્મચર્ય**–વીર્ય રક્ષા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. અતિ સાવધાનીથી વીર્યની રક્ષા કરો. વીર્ય એ ઇશ્વરની વિભૂતિ છે. વીર્ય એ જીવનદાયી શક્તિ છે, પરમ ધન છે, વીર્ય પ્રાણ છે. બુદ્ધિનો સાર વીર્ય છે. વીર્ય ધારણ કરવું તે જીવન અને વીર્ય બિંદુનું પતન એ મરણ છે. मरणं विन्दु पातेन जीवनं विन्दु धारणात् ।

૯–**સત્સંગ**–સત્સંગતિજ પરમ ગતિ છે. ખરાબ સોબતથી બચો. ધૂમ્રપાન, સુરાપાન તથા માંસાહારનો ત્યાગ કરો.

૧૦–**મૌન**–હંમેશાં, દિવસમાં બે કલાક, અગર તો અઠવાડિયામાં એક દિવસ નિયમપૂર્વક મૌનનું પાલન કરો.

૧૧ **ઉપવાસ**–પર્વના દિવસોમાં વ્રત પાલન કરો એકાદશીને દિવસે નિરાહાર, દુગ્ધાહાર, ફલાહાર, સાત્વિક યુક્તાહાર અથવા એકાહાર કરો.

૧૨ **દાન**–પોતાની સંપત્તિ પ્રમાણે પોતાની આવકોના અમુક ભાગ, લગભગ રૂપીઆમાં એક આનો દરેક માસમાં અગર દરેક દિવસે દાનમાં વાપરો.

૧૩ સત્ય ભાષણ—હંમેશાં સાચું બોલો, અસત્ય કદાપિ બોલો નહિ. પ્રિય બોલો. સત્ય બોલો. ઓછું બોલો.

૧૪ અપરિગ્રહ—અધિક વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન કરો. ચારની જગાએ ત્રણ કે બેજ વસ્ત્ર રાખો. હંમેશાં સંતોષ રાખો. સંતોષ જ સુખનું મૂળ છે.

૧૫ અહિંસા—મન, વચન અને કર્મથી કોઇપણ વખતે કોઇને પણ દુઃખી ન કરો. અહિંસા જ પરમ ધર્મ છે. ક્રોધને ક્ષમાથી, વિરોધને અનુરોધથી, ઘૃણાને દયાથી, દ્વેષને પ્રેમથી તથા હિંસાને અહિંસાની પ્રતિપક્ષ ભાવના વડે જીતો.

૧૬ સ્વાવલંબન—પરાધીન અને પરાવલંબી ન બનો. નોકરોના ભરોસા ઉપર રહો નહીં. સ્વાવલંબન શ્રેષ્ઠ ગુણ છે.

૧૭ આત્મવિચાર—દિવસે જે કંઇ પાપ કર્યું હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત રાત્રે સુતાં પહેલાં કરો. જે કંઇ પાપ રાત્રે કર્યું હોય તેનું પ્રાયશ્ચિત પ્રાતઃકાળમાં ઉઠતાંજ કરો. પ્રાશ્ચાત્ય વિદ્વાન બેન્જામિન ફ્રેન્કલીનની માફક આત્મનીરીક્ષણ અને દોષ સંશોધન માટે હંમેશાં આધ્યાત્મિક રોજનીશી નિયમિત લખો. આગળ ધ્યાન રાખો. પાછલી વાત ભૂલી જાઓ.

૧૮ મૃત્યુનું સ્મરણ—ચોટલી પકડીને બેઠેલો કાળ આપણા માથા ઉપર તૈયારજ છે, એ ભૂલો નહિ. ધર્માચરણ કરો. સદાચાર એજ ધર્મ છે.

૧૯ આત્મ ચિંતન—હંમેશાં સૂતાં અને જાગતાં પહેલાં નિયમપૂર્વક આત્મચિંતનનો અભ્યાસ કરો.

૨૦ આત્મ સમર્પણ—પૂર્ણ રીતે તમારી જાતે જ ભગવાનને તમારી જાત સમર્પણ કરો. સર્વ બાબત ભગવાનના ચરણમાં ન્યોછાવર કરી દો. પૂર્ણ આત્મ સમર્પણ કરો.

ઉપરોક્ત આધ્યાત્મિક વીસ નિયમો એ સાધનાઓનો સારાંશ છે. આ નિયમોના પાલનથી તમે મોક્ષ મેળવી શકશો. આ સઘળા નિયમોનું અક્ષરશઃ પાલન કરવું જોઇએ. નિયમ પાલનમાં જરા પણ ઢીલું મુકશો નહિ.

આધ્યાત્મિક માર્ગ કંટકપૂર્ણ, સંકલ્પ વિષમ અને દુર્ગમ છે. કદાચ તમે નાહિંમત પણ થઈ જશો. કોઈવાર તામસિક, આસુરી વિરોધ શકિતઓ તમારૂં પતન પણ કરી દેશે. તમારી સંકલ્પ-શક્તિને પ્રબળ બનાવવા માટે તેમજ પ્રતિકૂળ બળોનો સામનો કરવા માટે વારંવાર સંકલ્પ કરતા રહેા. આથી તમે વીરતાપૂર્વક યેાગસીડી પર ચઢી શકશો. નીચે દર્શાવેલ સંકલ્પના દ્દઢતાપૂર્વકના પાલન અર્થે આધ્યાત્મિક દૈનિક નોંધ–પુસ્તક રાખો.

૧–હું આજે ચાર વાગે પ્રાતઃકાળ ધ્યાનાભ્યાસ માટે અવશ્ય ઉઠીશ.

૨–હું નિશ્ચય એક માસ પર્યંત બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ.

૩–હું કોઈપણ સંજોગોમાં આજે સત્ય બોલીશ.

૪–હું આજે કડવેા કે અશ્લીલ શબ્દ બોલીશ નહિ.

૫–હું આ રવિવારે ૨૦૦ માળા જપ કરીશ.

૬–હું આ રવિવારે પૂર્ણ મૌન પાળીશ.

૭–હું એકાદશીએ ઉપવાસ કરીશ.

૮–હું આ રવિવારે સંપૂર્ણ ગીતાનો સ્વાધ્યાય કરીશ. બે કલાક ઇષ્ટમંત્ર કે ગુરૂમન્ત્રનો લિખિત જપ કરીશ.

૯–હું આ માસમાં આવકનો દસમો ભાગ દાન કરીશ.

૧૦–હું આજે ભોજનમાં માત્ર ત્રણ ચીજો લઇશ બપોરે દાળ, રોટી અને રાત્રે દૂધ.

૧૧–હું આજે પગરખાં અને છત્રીનો ઉપયોગ નહિ કરૂં.

૧૨–હું આજે ક્રોધ કરીશ નહિ.

આમાંથી કોઇ સંકલ્પનો ભંગ થશે તો હું રાત્રે જમીશ નહિ તથા દશમાળા જપ વધારે કરીશ આ સંકલ્પો કરતી વેળા ઇશ્વરની છબી સન્મુખ હાથ જોડી એની કૃપા તથા દયા માટે પ્રાર્થના કરો એથી તમારા સંકલ્પ પાલન માટે પ્રભુ પ્રબળ શકિત આપશે.

તમારા પ્રયાસમાં નિષ્ફળ થવા છતાં નિરુત્સાહી ન બનશો. દરેક પ્રકારની વિફલતા એ સફલતાની સીડી છે. અધિક દઢતા અને વિશ્વાસ પૂર્વક ફરીથી સંકલ્પ કરો તમે જરૂર સફળ થશો. એક નબળાઇ પર વિજય મેળવવાથી બીજી નબળાઇ પર વિજય મેળવવાની આવશ્યક શકિત મળી રહેશે બાળક ચાલતાં શીખતુ હોય છે, ત્યારે એ પડે છે, ફરી ઉઠીને ચાલવા પ્રયત્નશીલ બને છે અંતે તે ચાલતાં શીખી જાય છે. આજ પ્રમાણે તમારે પડયા પછી વારંવાર ઊઠવુ પડશે સમય જતાં તમે સ્થિરતા પૂર્વક યોગના શિખર પર નિર્વિઘ્ને પહોચી જશો, અને નિર્વિકલ્પ સમાધિ મેળવશો ઇશ્વર તમને સંકલ્પ શકિત પાળવામાં સહાય કરો.

વૈરાગ્યનો સંદેશઃ-

આ સંસારમાં આનંદનો અંશ માત્ર પણ નથી. આ વિશ્વમાં બધી વસ્તુઓ ભ્રામક છે સંસારની સર્વ ચીજો દુખ જન્ય છે, અને જોખમથી ભરેલી છે આ જીવનમાં નશ્વર સ્વભાવ હોવો એ એક મોટો શ્રાપ છે આ શરીરમાં શું સૌંદર્ય છે કે જેનો ઉપભોગ કરાય ? એ તો માંસ અને રૂધિરથી બનેલુ છે સડવુ એ એની ગતિ છે. કોઇ ઝેરી વસ્તુ પણ ઈંદ્રિયોના વિષય જેટલી ઝેરી હોતી નથી. ઝેરી વસ્તુથી આ એક શરિર નષ્ટ થાય છે, પણ વિષયોના ઝેરથી આવતા જન્મોનાં કેટલાય શરીર નષ્ટ પામે છે

દુ.ખ, શોક, રોગ અને મૃત્યુથી વિંટાળાએલ આ વિષયી જીવનને ધિક્કાર છે, આ જગતમાં તમને એક પણ વસ્તુ એવી નહિ

મળે કે જે એક પળ પૂરતી પણ મધુર અને લાભદાયી હોય મહાનમાં મહાન વ્યક્તિ પણ કાળાંતરે ધૂળમાં મળી જશે સમ્રાટ, કવિ, વિજ્ઞાનવિશારદ, પ્રખર વકતા અને પ્રતિભાપૂર્ણ અનેક વ્યક્તિઓ આવશે અને ચાલી જશે

માનવ જન્મ પ્રાપ્ત થવો અત્યંત દુર્લભ છે આત્મજ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે આ મહામોંઘો જન્મ મળ્યો છે અજ્ઞાની લોકો મૂર્ખ બાળકની માફક આ ક્ષણભંગુર વિષયોમાં ફસાય છે પરિણામે તે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમા વારંવાર અટવાયા કરે છે એકનો એક વિષય-ભોગ વારવાર આચરવામાં તેને જરીયે શરમ પણ આવતી નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યનું આ કેવુ દુખ પૂર્ણ જીવન છે ! કેવી દયાજનક પરાકાષ્ટા છે

વિવાહ થવાથી, પુત્ર પ્રાપ્તિ થવાથી, પગાર વધવાથી તેમજ અચાનક ધનલાભ થવાથી તમે હર્ષિત થઈ જાઓ છો, પરંતુ જ્યારે તમારી પત્નિનો દેહાંત થાય, ધનની હાનિ થાય અને નોકરીમાંથી તમને છુટા કરવામાં આવે ત્યારે તમે શોક સાગરમાં ડૂબી જાઓ છો.

હે પ્રિય મિત્ર ! આ સસારમાં તું વાસ્તવમાં કઈ વસ્તુ જુએ છે-દુખ કે સુખ, તે મને બતાવશે કે ? શું તુ આ સસારની માયા જાણીને સમજી ચૂકયો છે ? આ સસાર એક વિટંબણા છે તારું મન તથા ઈંદ્રિયો દર પળે તને ખાડામાં ધકેલી રહી છે તેં ભ્રમવશ થઈને આ દુખને સુખ માની લીધું છે. આ જગતમાં સુખ તો લેશ માત્ર પણ નથી.

જ્યારે તમારું મૃત્યુ આવશે ત્યારે શું તમારો પુત્ર, મિત્ર કે સબધી તમને ઉગારી શકશે ? જગતમાં તમારો એક પણ એવો મિત્ર છે કે, જે સંપૂર્ણપણે નિ સ્વાર્થી હોય ? એ બધા નર્યા સ્વાર્થીજ છે. શુદ્ધ પ્રેમ ક્યાંય નથી. પ્રભુ કે જે તમારા અમર મિત્ર તથા

પિતા છે, જે તમારા હૃદયમાં નિવાસ કરે છે, તેને તમે ભલે ભૂલી જાઓ પણ એ તમને ભૂલવાના નથી મૌનમાં એની તમે ઉપાસના કરો. એ દેવાધિદેવ ઈશ્વરની પૂજા કરો. તે તમને પ્રેમ તથા શાન્તિના આશીર્વાદ પ્રદાન કરશે

અવિવેકને લઈને તમે તમારા દિવ્ય સ્વરૂપને ભૂલી જાય, સ્ત્રી, બાગ બગ્યાં અને ધનમાં આસક્ત થઈ ગયા છો. કિશોર અવસ્થામાં તમે અજ્ઞાન રૂપી આવરણથી ઢંકાએલા રહો છો જુવાનીમાં સ્ત્રીઓના પાશમાં આબદ્ધ બની જાઓ છો વૃદ્ધાવસ્થામાં તમે સંસારના ભારથી દબાઈ જાઓ છો ઈશ્વરની આરાધના માટે તમને ક્યારે સમય મળશે?

વિષય સુખ તેા ક્ષણિક, ભ્રામક, કાલ્પનિક અને મિથ્યા છે એક દાણા જેટલું સુખ, પર્વત જેવડા દુઃખ સાથે મળેલું છે ભેાગ વડે ઈચ્છાની પૂર્તિ થતી નથી, પણ ઉલ્ટું તૃષ્ણાઓની અબળતાને લઈને મન વધારે ને વધારે અશાંત બનતું જાય છે વિષય સુખજ જન્મ મૃત્યુનું કારણ છે જ્ઞાન તથા શાંતિનું એ મહાન દુશ્મન છે

ધનેાપાર્જન માટે આ સ્વાર્થપૂર્ણ સબંધો તથા યેાજનાઓનો ત્યાગ કરો. નિષ્કામ ભાવનાથી હરેક કામ કરતા રહો. સીધેસીધા આપણા સુત્રધાર ભગવાન તરફ આગળ ધપતા જાઓ ભગવાન આ બધા માંસ પિંડોના ખેલ ખેલી રહ્યા છે ભગવાનના શરણમાં તમને નિત્યસુખ અને શાશ્વત આનંદ મળી રહેશે દૈનિક જપ અથવા ધ્યાનના અભ્યાસથી તમે પ્રભુ સ્વરૂપમાં લીન થઈ જાઓ

આ ભૌતિક જીવન તરફની આસક્તિઓનો ત્યાગ કરો. ઇશ્વરનું શરણ શોધો. આ લોક અને પરલોકના વિષયો પ્રત્યે સ્થાયી વૈરાગ્યને વિકાસ કરો. ભૂતકાળમાં તમારે અગણિત માતા, પિતા, પત્નિએ અને બાળકો થયાં છે તમે એકલાજ આવ્યા અને એકલાજ જવાના છો. તમારા કર્મ સિવાય બીજી કોઈ વસ્તુ તમારી સાથે

આવશે નહિ, માટે ઇશ્વરની આરાધના કરો, એનો સાક્ષાત્કાર કરો, એથી તમારી સર્વ વિટંબણાઓ દૂર થશે.

હે રામ! તમે નિત્ય આનંદ અને શાશ્વત સુખનું અસીમ ધામ પ્રાપ્ત કરવા ચાહો છો ? શું તમારામા શાશ્વત શાંતિ અને અમરત્વની તૃષા છે ? ત્યાં નથી દુ:ખ કે નથી શોક, નહિ ભૂખ કે નહિ તૃષા, નથી ત્યાં ભય કે શોક, ત્યાં નથી શંકા કે ભ્રમ, એવા બ્રહ્મના મધુર ધામમાં નિવાસ કરવાની તમને ઇચ્છા થતી નથી ?

મારા પ્રિય રામ! વિષયી જીવન પ્રતિ દોષ દૃષ્ટિ કેળવો, તથા ઋષિ મુનીઓ અને સાધુ સંતોના સમાગમ દ્વારા સાચો શાશ્વત વૈરાગ્ય પેદા કરો સેવા કરો. પ્રેમ કરો દાન કરો દયાળુ બનો. ભલા બનો ભલું કરો. જપ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી આજ જન્મમાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર રૂપ બ્રહ્મજ્ઞાનની સિદ્ધિ મેળવો.

બ્રહ્માનંદ-ધામની એક માત્ર ચાવી વૈરાગ્ય તમે સફળ કરો. તમે સર્વે પરમ જ્યોતિર્મય બ્રહ્મ ધામ પ્રાપ્ત કરો.

વિવેકી બનો :—

ત્વચા, પોશાક અને આભુષણો વિના શારીરિક સૌન્દર્ય છેજ નહિ એક ક્ષણને માટે એવી કલ્પના કરો કે આ બાહ્ય ચામડીને કાઢી નાખવામાં આવે, તો તો તમારે એક મોટો ડંડો લઇને ગીધ તથા કાગડાઓને ઉડાડતા રહેવુ પડે આ શારીરિક સૌન્દર્ય છીછરૂં છે, ભ્રામક અને નશ્વર છે. એ સૌન્દર્યની ઉંડાઇ ચામડી પુરતીજ છે. આવા બાહ્ય સૌન્દર્યથી મોહિત ન બનો. એ તો માયા રૂપી જાદુ છે. અચલ સૌન્દર્યનાં મૂળ તમારા આત્મા તરફ જાઓ

તમારા વાળ સફેદ થવા લાગે તો સમજી લેજો કે યમરાજની ચેતવણી આવી ગઇ. યમરાજને મળવા માટે તમારે તૈયાર થઇ જવું

જોઈએ ચહેરા પરની કરચલીઓ અને શરીરનો વાંક તમને યમરાજની ચેતવણી વ્યક્ત કરે છે દાંત પડવા માંડે, દૃષ્ટિમંદ થવા લાગે ત્યારે તમારે એને મળવા માટે તૈયાર થઈ જવું પથારીમાં પડ્યા પડ્યા તમે ત્રણ ડસકાં લેશો કે પ્રાણ પંખેરુ ઉડી જશે છેલ્લું ડસકું ભરતા તો તમારી સારીયે સંપત્તિ તમારા પુત્રો અને ભાગીદારો લઈ લેશે. એક સેવિંગ બેન્ક તરફ દોડશે બીજો તમારી રોકડ તરફ નજર દોડાવશે, ત્રીજો તમારા વિમાની ફાઈલો ઉથલાવવા માંડશે અને ચોથો તમારી ઝવેરાત દાબવાની કરવા માંડશે

સંસારીનું જીવન આવું છે તમે તમારી માન મિલકતનો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે ઉપયોગ શા માટે નથી કરતા? ગરીબો અને સંત મહાત્માઓની સેવામાં તમારી સંપતિ કેમ વાપરતા નથી?

મિત્રો! ભક્તિ, ધ્યાન, પવિત્રતા, સેવા જપ, પ્રાર્થના અને સદ્‌વિચાર દ્વારા અમૃતત્વની પ્રાપ્તિ માટે પ્રયત્નશીલ બનો તમારી બધીય મુશ્કેલીઓ દૂર થઈ જશે

હે અમૃત પુત્રો! આ સાંસારિક જીવનથી હવે બસ કરો. આ લૌકિક રાગથી પર જાઓ તમે તમારી શક્તિ નામ-યશ મેળવવા માટે લગાડી છે પણ એ નિષ્ફળ છે આત્માના પરમ ધન આગળ તમારી સંપત્તિ એક ફૂટી કોડી સમાન છે માટે એવું આધ્યાત્મિક ધન મેળવો વ્યર્થ સંઘર્ષ બંધ કરો કામુક દૃષ્ટિથી તમે આ જગતમાં બહુ દિવસો સુધી ભટક્યા. હવે એ કામુક દૃષ્ટિનો ત્યાગ કરો. ધ્યાન કરો તમારા હૃદયની અંદરના આત્માને જુઓ એ મહિમાપૂર્ણ આત્માનાં દર્શન કરી કૃતાર્થ થાઓ

આત્મા, બ્રહ્મ કે પરમાત્મા એજ ગુપ્ત ખજાનો છે એ અમૂલ્ય છે એ મણિઓનો મણિ છે, એ અક્ષય અને અવ્યય પરમ ધન છે.

એને કોઇ ચોરી શકતું નથી એ ચિંતામણિઓનો ચિંતામણિ છે. તમે જે માગશો તે તમને આપશે.

બ્રહ્મવાણી દેશ તથા કાળથી પર છે. એ શાન્ત છે. તે સર્વ શરીરોમાં સમાન રૂપે પ્રકાશમાન છે. એ કોઇ વિશેષ વિષય નથી. એ શુધ્ધ ચૈતન્ય છે એ સચ્ચિદાનંદ છે આ પ્રમાણે બ્રહ્મને જાણી મુદિત અથવા પૂર્ણતા કેળવો. તમને શરીર રહિત સમજો. પરમ તથા નિત્ય આનંદની જોડે તાદાત્મ્ય સંબંધ અને શાંતિ સ્થાપન કરો.

તમારી પાસે જે છે તેમાં બીજાઓને હિસ્સો આપો. ભગવાનના નામનું કીર્તન કરતાં કરતાં ઇશ્વરમાંજ આનંદ લૂટતા લૂટતા તમારા મનને પરમાત્મામાં લીન કરીને દિવ્ય જીવન જીવો.

બ્રહ્મચર્યનો સંદેશ

વિચાર, વાણી અને કર્મમાં પવિત્રતા એજ બ્રહ્મચર્ય છે. બ્રહ્મચર્ય કેવળ જનનેદ્રિયનું જ નહિ પણ સર્વ ઇંદ્રિયોનુ દમન છે. આ બ્રહ્મચર્યની વિસ્તૃત વ્યાખ્યા છે બ્રહ્મચર્ય બે પ્રકારનાં છે. શારીરિક અને માનસિક શરીરનું નિયંત્રણ એ શારીરિક બ્રહ્મચર્ય છે તમારા વિચારોનું નિયંત્રણ એ માનસિક બ્રહ્મચર્ય કહેવાય છે. માનસિક બ્રહ્મચર્યમાં કામુક વિચાર પણ મનમાં પ્રવેશ કરી શકે નહિ. જાગૃત તેમજ સ્વપ્ન અવસ્થામાં પણ કામુક વિચારોથી મુક્ત રહેવું તે બ્રહ્મચર્ય છે

વીર્ય મહદ્ ધન છે. એ રૂધિરનું સાર તત્વ છે. બ્રહ્મચર્ય સાચે સાચ મહામોઘું રત્ન છે. એ સર્વથી અધિક મહાન પ્રભાવશાળી ઔષધિ છે કે જે રોગ, ક્ષય અને મૃત્યુનો નાશ કરે છે આ આત્માનું સ્વરૂપ બ્રહ્મચર્ય જ છે બ્રહ્મચર્યમાં જ આત્માનો નિવાસ છે.

વીર્ય એ જીવન, વિચાર તથા ચૈતન્યના સાર રૂપ છે. એક

વાર વીર્ય નષ્ટ થયું તો તમે દૂધ, માખણ, ઘી બદામ, મકરધ્વજ કે શક્તિદાયક ભસ્મો વડે એની પૂર્તિ કરી શકશો નહિ. વીર્યને સાવધાની પૂર્વક સુરક્ષિત રાખવાથી તે ઈશ્વરના ધામનાં દ્વાર ખોલે છે અને જીવનના ઉચ્ચ આદર્શોની પ્રાપ્તિમાં સહાયક બને છે બ્રહ્મચર્ય-દ્વારાજ ઋષિ મુનિઓ મૃત્યુ પર વિજય મેળવી શકતા તથા સુખ અને આનંદ ધામ પામી શકતા.

બ્રહ્મચર્યના પાલન વિના તમે સ્વાસ્થ્ય સંપાદન કરી શકશો નહિ તેમજ આધ્યાત્મિક જીવન પણ મેળવી શકશો નહિ જીવનના દરેકોઈ ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મચર્ય તો સફળતાની ચાવી છે. બ્રહ્મચર્ય એ અતીત સુખનું પ્રવેશદ્વાર છે મોક્ષધામના દરવાજા એ ખોલી શકે છે. રિદ્ધિ સિદ્ધિ એ તો બ્રહ્મચારીઓના પગ ચાટતી આવે છે. બ્રહ્મચર્યના મહિમાનું વર્ણન કોણ કરી શકે ? બ્રહ્મચર્ય અથવા નિષ્કલંક પવિત્રતા એ સર્વોત્તમ તપ છે આ સંસારમાં એવી એક પણ વસ્તુ નથી કે જે બ્રહ્મચારી પ્રાપ્ત ન કરી શકે. બ્રહ્મચર્ય તેજ સારાયે જગતને ચલાયમાન કરી શકે છે

ઇન્દ્રિય પરાયણ જીવન તો સૌન્દર્ય, બળ, વીર્ય, સ્મૃતિ, ધન, યશ, પવિત્રતા તથા ઈશ્વરભક્તિનો વિનાશ કરે છે. શરીરમાંથી વીર્યના સ્ખલનથી મૃત્યુ નીકટ આવી પડે છે વીર્યના સંરક્ષણથી આયુષ્ય વધે છે જે લોકો વીર્યનો અધિક ક્ષય કરતા હોય છે તે અશાંત અને આળસુ બની જાય છે અકાળ મૃત્યુને નોતરે છે

વીર્ય શક્તિના ક્ષયથી મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક અને બુદ્ધિની દુર્બળતા પામે છે એવી વ્યક્તિ નાની નાની વાતોમા પણ ઉશ્કેરાઈ જાય છે તેઓ ઘણા રોગોનો શિકાર બનીને અકાળ મૃત્યુને વશ થાય છે.

સંસારમાં અનેક પ્રકારનાં પ્રલોભનો અને વિક્ષેપ હોવા છતાંએ બ્રહ્મચર્યનું પાલન શક્ય છે. સુસંયમિત જીવન, ધર્મ ગ્રંથોનો સ્વાધ્યાય

જપ, ધ્યાન, સાત્વિક આહાર, આત્મ નિરીક્ષણ, સદાચાર, ત્રણ પ્રકારનાં તપ તથા અન્ય આધ્યાત્મિક સાધનાથી બ્રહ્મચર્ય વ્રત પાલન કરવું શક્ય બને છે

જે ગૃહસ્થ વિષય ભોગમાં સંયમ સેવે છે તે બ્રહ્મચારીજ કહેવાય. જે પાશ્વિક કામુકતાથી મુકત છે ને વંશ પરંપરા જાળવી રાખવાની જ કામના રાખે છે, તે પણ બ્રહ્મચર્યવ્રતધારીજ ગણાય. પુત્ર કે પુત્રીના જન્મ પછી પત્નિ મા સમાન બની જાય છે.

અશ્લીલ ચિત્રો ન જુઓ અશ્લીલ શબ્દો ન ઉચ્ચારો. કામોત્તેજક નવલકથાઓ ન વાંચો, અશિષ્ઠ ભાવનાઓને હૃદયમાં પેસવાજ ન દો. કુસંગતનો ત્યાગ કરો સિનેમા ન જુઓ પ્યાજ, લસણુ, ચટણી અને મસાલાનો ત્યાગ કરો પૌષ્ટિક અને સાત્વિક આહાર લો. કામ શકિતનું ઓજસમાં પરિવર્તન કરો જપ, કિર્તન, દિવ્ય વિચાર અથવા આત્મ વિચાર તથા પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આવું પરિવર્તન શક્ય બને છે, શીર્ષાસન, સર્વાંગાસનનો અભ્યાસ તથા ગીતા અને ઉપનિષદનો સ્વાધ્યાય કરો. યોગી મહાત્મા અને સાધુ સંતોનો સત્સંગ કરો આથી કામ શકિતનું રૂપાંતર થઇ જશે,

બ્રહ્મચર્યનો જય હો ! આ પૃથ્વીપર સાક્ષાત દેવતા રૂપ બ્રહ્મચારીની જય હો! તમે સર્વે સંસારમાં રહેવા છતા બ્રહ્મચર્યથી આદર્શ દિવ્ય જીવન જીવો અને અમરત્વને વરો

ઉપદેશામૃત–તપશ્ચર્યાના નામ પર તમારા સ્વાસ્થ્યને લગાડશો નહિ શ્રી શંકરાચાર્યના વૈરાગ્ય ડિંડીમનો ભાવ સહિત જપ કરવાથી, ભર્તૃહરિનું વૈરાગ્ય શતક તથા યોગ વાશિષ્ઠના વૈરાગ્ય પ્રકરણોના અધ્યયનથી તેમજ ગીતાજીના શ્લોકોપર મનન કરવાથી તથા વિષય સુખોના દોષોનું ચિંતન કરવાથી તમે વૈરાગ્ય વધારી શકશો

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ક્રમિક છે. બે ત્રણ મહીનામાં યોગિક

ચમત્કારો પ્રાપ્ત કરવાની, તેમજ નિર્વિકલ્પ સમાધીમાં પ્રવેશ કરવાની ઉતાવળ ન કરશો. તમારે આધ્યાત્મિક માર્ગ ઉપર ધીમે પગલે આગળ વધવું પડશે.

આ જગત તમારૂ સર્વોત્તમ ગુરૂ છે. જગત પાસેથી તમારે ઘણા ઉપદેશ ગ્રહણ કરવા પડશે. નિષ્કામ કર્મયોગની ભાવનાથી કર્મ કરવાથી સાંસારિક બંધનો નડતાં નથી. તમારા હૃદયની અંદર સ્થિત ઇશ્વરત્વની પ્રાપ્તિ માટે તમારે સંસ્કારનો ત્યાગ કરી હિમાલયની ગુફામાં જવાની જરૂર નથી. સંસ્કાર અને કામનાઓનો સંન્યાસ એ જ સંન્યાસ-રહસ્ય છે. સંસારમાં રહો પણ સંસારી બુધ્ધિ ન રાખો. જગત્ના પ્રલોભનોની વચ્ચે રહેવા છતાં જે પૂર્ણત્વ મેળવે તે જ સાચો વીર છે.

શિષ્યને ગુરૂ કૃપાની આવશ્યકતા છે. આનો અર્થ એવો નથી કે શિષ્ય પોતાના હાથ પગ પણ ન હલાવે અને ગુરૂના ચમત્કારના ભરોસા પર બેસી રહે શિષ્યને માટે ગુરૂ કાંઇ સાધના કરી શકતા નથી એઓ તો ફક્ત પથ-પ્રદર્શન કરી બતાવે છે. શિષ્યની આશંકાઓ દુર કરે છે, માર્ગમાં આવતાં પ્રલોભનો કંટકો અને મુશ્કેલીઓ નિવારે છે, રસ્તો સરલ કરી આપે છે. શિષ્યે જાતેજ એ પથ ઉપર પગે ચાલીને જવાનુ છે યોગ રૂપી સીડી પર શિષ્યે જાતેજ ચડવું પડશે.

સર્વ વસ્તુઓને સાચા રૂપમાં સમજી લો. મોહિત ન બનો. ભાવુકતાને ભક્તિ સમજવાની ભૂલ ન કરશો. સંકીર્તને વેળા ઉછળવા કૂદવાને ભાવ ન સમજશો રાજસિક અશાંતિને કર્મયોગ, તામસિક મનુષ્યને સાત્વિક પુરૂષ, વાતવ્યાધિના કારણ રૂપ વાયુની ગતિને કુંડલીનીની ગતિ, તન્દ્રા તથા નિદ્રાને સમાધિ, મનોરાજ્યને ધ્યાન તથા શારીરિક નગ્નતાને જીવન મુક્તિ ન સમજશો

જગતના નિયમોને સમજી સાવધાની પૂર્વક કર્મ કરો. પ્રકૃતિનાં ગુપ્ત રહસ્યોને જાણી લો. મનને વશ કરવાનાં ઉત્તમ સાધનોનો

અભ્યાસ કરો મન પર વિજય મેળવો. મનોજય એજ વાસ્તવમાં પ્રકૃતિ તેમજ જગત્ પરનો વિજય છે મનોજય પ્રાપ્ત કરવાથી તમે આપણા મૂળધામ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરીને સાક્ષાત્કાર કરશો કે "હું સર્વવ્યાપક, સચ્ચિદાનંદ આત્મા છું." વિવેકી બનો તમે સક્રિય યોગી બની સમસ્ત જગતમા ખૂણે ખૂણે સુખ અને શાન્તિનો પ્રસાર કરો આતરિક સંગ્રામમા સદા વિજય સપાદન કરો

સાધના સંબંધી ઉપદેશ

તમે દિવ્ય છો એને અનુકુળ જીવન જીવો તમારા દિવ્ય સ્વરૂપનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર કરો કઠણાઈઓ વ્યાધિઓ આવે તોય નિરાશ ન બનો પ્રત્યેક મુશ્કેલી તમારા માટે સુઅવસર છે. તેમાથી તમે તમારી ઈચ્છાશકિત અને સહનશકિતનો વિકાસ કરી શકશો એક એક કરીને બધીય મુશ્કેલીઓ ઉપર વિજય મેળવો. એ જ નવું જીવન, વિકસિત જીવન તથા ઈશ્વર મહીમા માટેનો પ્રારંભ છે. મુમુક્ષુ બનો બળવાન બનો અને આગળ ધપો વિશાળ બનો. દૈવી સંપત્, ધૈર્ય, ક્ષમા તથા સાહસિક વૃત્તિ જાગૃત કરો એ બધું તમારામાં પ્રસુપ્ત સ્થિતિમાં પડેલુ છે એ વડે આધ્યાત્મિક અનુગમન કરી સાક્ષાત્કાર કરો કે, "હુ અમર આત્મા છુ.'

તમારાં સ્વજનોને તમે ગુમાવો તો પણ વિલાપ ન કરશો આ જગતરૂપી નાટકમા "જન્મ તથા મૃત્યુ" એ દશ્યો છે એ તો આવાતું જાતુ છે વાસ્તવમાં નથી કોઈ આવતુ કે જતું. આત્મા અમર છે આત્મા બ્રહ્મ છે.

સદા આશાવાદી રહો બધી મુશ્કેલીઓમાં, વ્યાધિઓમાં અને વિપત્તિઓમાં હસતે મુખડે હરોફરો "આ પણ ચાલ્યું જશે" એ વાક્યનો સદા જપ કરો

દુખ એ છૂપુ વરદાન છે દુખ આપણી આંખો ખોલે છે. દુઃખ મૂંગો શિક્ષક છે તમારા મનને દુખ ઈશ્વર તરફ પ્રવૃત્ત કરે

છે. સુખમય સમાધિની પ્રાપ્તિ પહેલાં સાધકને ઘણું ઘણું ભોગવવું પડે છે. મુમુક્ષુ સાધકને અધિક કઠણાઇઓ નડે છે. આધ્યાત્મિક યોધ્ધા બની વૃત્તિઓ અને ભોગની વાસનાઓ નષ્ટ કરો. તમારે માટે ઉજ્જ્વલ ભવિષ્ય પ્રતીક્ષા કરી રહ્યું છે.

આસ્તે આસ્તે બધી મુશ્કેલીઓ પર વિજય મેળવો. અવિચળ રહો. સચ્ચિદાનંદ આત્મામાં સ્થિર થાઓ. ઉદાર, શાન્ત, સમત્વપૂર્ણ માનસિક અવસ્થા પ્રાપ્ત કરો.

આનન્દોહમ્ આનન્દોહમ "હું આનંદ સ્વરૂપ છું, હું આનંદ સ્વરૂપ છું" એનો હંમેશા નાદ કર્યા કરો.

આદર્શ તથા લક્ષ્ય માટે સંઘર્ષણ કરવું એ જીવન છે મન તથા ઇન્દ્રિયોપર વિજય મેળવો. એજ તમારા સાચા શત્રુ છે. આ જીવન-વ્રતનું પાલન કરો, તમારી આંતરિક તથા બાહ્ય પ્રકૃતિ પર વિજય મેળવો. જપ અને ધ્યાન દ્વારા વિરોધી તામસિક બળો સામે સંગ્રામ ખેલો.

યોગની સર્વોચ્ચ સ્થિતિ વરવાનો તમારો દૃઢ સંકલ્પ હશે, તમારો અડગ નિશ્ચય હશે, તો તમે પડશો તોયે વારંવાર ઉઠીને આગળ ધપશો. ઇશ્વરી ચૈતન્ય અનુભવો સાંસારિક વસ્તુઓ પ્રતિ વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન કરવા માટે પ્રબળ કામના તથા તૃષ્ણાઓનો ત્યાગ કરો. ઉન્નત આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના ધામમાં વિચરો

હે ભાઇ ! તારું પુરૂષત્વ, નૈતિક શક્તિ અને આધ્યાત્મિક બળ પ્રદર્શિત કર. આધ્યાત્મિક જીવન એ ખાલી બકવાદ નથી એ માત્ર ઉત્તેજનાજ નથી. એ તો આત્મા માટેનું યથાર્થ જીવન છે, એ વિશુધ્ધ આનંદનો અતીત અનુભવ છે.

તમે સર્વ અમર બનો. શાશ્વત સુખ, નિત્યાનંદ રૂપ દિવ્ય સુધાનું ખૂબખૂબ પાન કરો.

ઇશ્વર સ્વરૂપમાં લીન રહો

હરેક વસ્તુના કોઇને કોઇ નિર્માતા હોય છે તે પ્રમાણે આ સૃષ્ટિના પણ સૃષ્ટા છેજ એને આપણે સરજનહાર ઇશ્વર કહીએ છીએ.

ઇશ્વર એ આ વિશ્વરૂપી મહાયન્ત્રનો સુત્રધાર છે. આપણા હૃદયનો એ અંતર્યામી છે. એ સર્વ કર્મોનો અધ્યક્ષ છે. આપણાં બધાં કર્મોનો એ ફળદાતા છે. એના નામનાં ગાન કરો, એના નામનો જપ કરો. આપણાં બધાં કર્મોનાં ફળ એનેજ અર્પણ કરીને પ્રભુમય દિવ્ય જીવન જીવો.

ઇશ્વર પ્રાણીમાત્રમાં વાસ કરી રહ્યો છે. પ્રત્યેક પદાર્થમાં એને જ જુઓ. એ આપણા પ્રાણ, વાણી અને નેત્રોમાં રહેલો છે. એ આપણા જીવનું પણ જીવન છે હિન્દુ, મુસલમાન, પ્રોટેસ્ટંટ, કેથોલિક-શૈવ, વૈષ્ણવ વગેરે સૌમાં એજ વસેલો છે. એમાં જરા પણ ભેદભાવ નથી.

પ્રભુ તમારી અંદર છુપાઈ રહ્યો છે. એ તમારો અમરાત્મા છે. તમારી અંદર અક્ષય, આધ્યાત્મિક શકિતનો ભંડાર ભરેલો છે. તમારા હૃદયમાં સુખ, આનંદનાં ઝરણાં વહ્યા કરે છે. તમારા મનમાંજ આનંદ સાગર રહેલો છે. તમે વ્યર્થ નશ્વર પદાર્થોમાં સુખની શોધમાં ફાંફાં મારી રહ્યા છો. હવે તમે તમારી અંદર જુઓ. તમારાજ અમરાત્મામાં નિવાસ કરો અને અમૃતનું પાન કરો

તમારૂં જીવન પ્રભુને અર્પણ કરી દો. પ્રભુ પર નિર્ભર રહો. એટલે તમે સદા સુરક્ષિત રહેશો. માત્ર તમારૂં હૃદય ઇશ્વરને અર્પિત કરી દેવું પડશે.

સત્ય એ બીજ છે બ્રહ્મચર્ય એ મૂળ છે. ધ્યાન એ વૃષ્ટિ છે. શાન્તિ એ પુષ્પ છે. મોક્ષ એ ફળ છે. માટે તમે સત્યનેજ શોધો

બ્રહ્મચર્ય તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો શાન્તિનુ સર્જન કરો તમે જન્મ મૃત્યુના પાશથી મુકત બની નિત્ય સ્વર્ગીય સુખ, પરમ શાન્તિ અને શાશ્વત આનંદના ભોકતા બનશો અમરત્વને વરશો.

સર્વસ્વ ઇશ્વરને સોંપી દો તમારા અહંકારને એના ચરણોમાં મૂકી દઈ તમે શાન્તિમાં આરામ કરો પ્રભુ તમારી જોખમદારી પૂરે પૂરી સંભાળી લેશે એ તમને જે તરફ દોરે તે તરફ દોરી જજો એની ઇચ્છાને અનુરૂપ બની જજો એ તમારા બધા દોષો અને દુર્બળતાઓ દૂર કરી નાખશે આ શરીર રૂપી મ સરીમાથી પ્રભુ સુન્દર તાન છેડે છે ભગવાન શ્રીહરિની એ મનમોહક બંસરીનુ સંગીત સાંભળવાનો લ્હાવો લેતા રહો

શાંતિ એ તો દૈવી ગુણ છે એ આત્માનુ વિશેષણ છે લોભી જીવો પાસે એ રહી શકિત નથી એ તો શુદ્ધ હૃદયનેજ શોધે છે એ યોગીઓ તથા જ્ઞાનીઓની મધુર સંગિની છે એ કામુક વ્યકિતઓને તિરસ્કારે છે સ્વાર્થી મનુષ્યોથી એ દૂર ભાગે છે શાન્તિ એ પરમહંસોનુ આભુષણ છે

જેવા વિચાર તમે સેવો તેવાજ તમે બનો છો એ મનોવૈજ્ઞાનિક નિયમ છે તમારા વિચારોજ તમારા જીવનનુ નિર્માણ કરે છે તમારા વિચારો તમે પસંદ કરી શકો છો તમારા વિચાર વિધિની પસંદગી પણ તમે જાતે કરી શકો છો તમે જેવુ ઇચ્છો તેવુ તમારૂ જીવન બનાવી શકો છો બુરા વિચાર વડે જીવન દુ:ખમય બનશે. તમારા વિચાર ઉન્નત હશે તો તમારૂ જીવન દિવ્ય બની જશે.

હરિનામ ગાતાં ગાતાં ગરીબો તેમજ દુ:ખી જીવોની આત્મભાવે સેવા કરતા રહો તમારી વસ્તુઓમાંથી બીજાને ભાગ આપતા રહો તમે બધા ઉન્નત બનો ધ્યાન વડે મનને વિલીન કરી દિવ્ય જીવન મેળવો

વિશ્વ પ્રેમ:—

આ જગતમાં પ્રેમ એજ એક સાર વસ્તુ છે. એ નિત્ય, અસીમ અને અવિનાશી છે. શારીરિક પ્રેમ એતો રાગ કે મોહ છે. સાર્વભૌમિક પ્રેમ એ ઇશ્વરી પ્રેમ છે. "ઇશ્વર પ્રેમ છે, પ્રેમ ઇશ્વર છે." સ્વાર્થ, લોભ, અભિમાન, મદ, તથા ઘૃણા હૃદયને સંકુચિત બનાવે છે. એ વિશ્વ પ્રેમના વિકાસમાં કંટક રૂપ છે.

નિષ્કામ સેવા, સત્સંગ, પ્રાર્થના, મંત્ર તથા જપ દ્વારા વિશ્વ-પ્રેમનો ક્રમશઃ વિકાસ કરો. સ્વાર્થદ્વારા હૃદય સંકુચિત થઇ જવાથી મનુષ્ય પોતાના સંબંધી જનો સ્ત્રી, બાળ બચ્ચાં અને મિત્રો તરફ પ્રેમ રાખે છે. થોડી ઉન્નતિ કર્યા પછી એ પોતાના જીલ્લાના લોકો તરફ પ્રેમ દાખવે છે. ક્રમે ક્રમે તે પોતાના પ્રાંતના લોકો તરફ પ્રેમ રાખતાં શીખે છે. આમ પોતાના દેશવાસીઓ પ્રત્યે અને છેલ્લે અન્ય દેશોના લોકો પ્રત્યે પણ પ્રેમ ભાવ રાખતો થઇ જાય છે. આમ ઉચ્ચ અવસ્થાએ પહોંચીને માનવી સર્વજનો પ્રતિ પ્રેમ દાખવતો બની જાય છે. એ વિશ્વ પ્રેમ પ્રાપ્ત કરે છે સઘળી બાધાઓ દુર થઇ જઇ એનું હૃદય વિશાળ બની જાય છે

વિશ્વ પ્રેમની વાતો કરવી સહેલી છે, પરન્તુ વ્યવહારમાં મૂકવી કઠણ છે. મનની સંકુચિતતા આ માર્ગમાં બાધક બને છે. પહેલાંના બુરા સંસ્કારો બાધાઓ બની જાય છે. લોખડી સંકલ્પ, પ્રબળ ઇચ્છા શક્તિ, ધૈર્ય સંલગ્નતા તથા વિચાર વડે તમે તમારી બધી બાધાઓને સહેલાઇથી જીતી શકશો જો તમે સાચા હશો તો ઇશ્વરી કૃપા તમારા પર અવશ્ય ઉતરશે.

વિશ્વ પ્રેમની પરિસમાપ્તિ અદ્વૈત ચેતનામાં થાય છે. આ ઉપનિષદોના ઋષિઓની ચેતના છે શુધ્ધ પ્રેમ. મહાન સમતા પ્રદાન કરે છે. હફીજ, કબીર, મીરાંબાઇ, ગૌરાંગ, તુકારામ અને રામદાસ એક

સૌએ વિશ્વ પ્રેમનો સ્વાદ ચાખ્યો છે અને જગતને ચખાડયો છે. તમે પણ એ મહાપુરુષો માફક વિશ્વપ્રેમ અવશ્ય મેળવી શકશો.

એવો અનુભવ કરો કે આ અખિલ વિશ્વ તમારું શરીર છે. તમારું ઘર છે. મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે જે જે અવરોધ હોય તે નિવારો. મોટાઈની ભાવના એ ખરેખર મુર્ખાઈ છે. વિશ્વ પ્રેમનો વિકાસ કરો. સર્વ સંગાથે એકતા સ્થાપો. જુદાઈ એ મૃત્યુ છે, એકતા એજ નિત્ય જીવન છે વિચારો કે આ આખું જગત વૃંદાવન છે. માની લો કે આ શરીર ઈશ્વરનું હરતું ફરતું નિકેતન છે. તમે ગમે ત્યાં હો, ઘરમાં હો કે ઓફીસમાં હો સ્ટેશન પર હો, કે બજારમાં હો, તો પણ એમજ સમજો કે તમે પ્રભુ મંદીરમાં જ છો. દરેક કાર્યને પ્રભુ પૂજા સમજો. કર્મ ફળ પ્રભુને અર્પણ કરો. તમારાં કાર્યને યોગના રૂપમાં ફેરવી નાખો. વેદાન્તના સાધકોએ અકર્તા અથવા સાક્ષીભાવ કેળવવો જોઈએ ભક્તિ ભાવના સાધકોએ નિમિત્ત ભાવ રાખવો જોઈએ.

એવી ભાવના રાખો કે સર્વ પ્રાણી માત્ર ઈશ્વરનાં રૂપ છે. "ईशा वास्यम् इदम् सर्वम्" આ જગત ઈશ્વરથી પરિવ્યાપ્ત છે. એવી ભાવના કરો કે આ બધા હાથ વડે ઈશ્વર જ કામ કરે છે. બધાં નેત્રો દ્વારા જુએ છે અને બધા કર્ણો દ્વારા સાંભળે છે. એથી તમારું પરિવર્તન થઈ જશે. તમે પરમ્ શાન્તિ અને સુખનો ઉપભોગ કરશો. તમારું હૃદય વિશ્વ પ્રેમથી પરિપૂર્ણ હો!

ધ્યાનાભ્યાસ

ધ્યાન તો મોક્ષ પ્રાપ્તિનો રાજમાર્ગ છે. ધ્યાન સારાયે દુઃખ, કષ્ટ, ત્રિતાપ અને પંચક્લેશનો નાશ કરે છે. ધ્યાનથી એકતાની દષ્ટિ મળે છે. ધ્યાન તો વાયુયાન (એરોપ્લેન) છે. તેની મદદથી સાધક નિત્ય સુખ અને શાશ્વત શાંતિના ઉન્નત

ધામોમાં વિચરે છે ધ્યાન એ એક એવી રહસ્યમય સીડી છે જે પૃથ્વી અને સ્વર્ગને જોડે છે. અને સાધકને બ્રહ્મના અમરધામ તરફ લઈ જાય છે.

ઇશ્વર મા આત્મા સંબંધી વિચારના સતત્ ધારામય પ્રવાહને ધ્યાન કહેવાય છે. ધારણા પછી ધ્યાન આવે છે.

પ્રાત.કાલે ચારથી છ સુધી બ્રહ્મ મુહુર્ત કહેવાય છે તે સમય દરમ્યાન ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો ધ્યાનાભ્યાસ માટે એ સમય સર્વોત્તમ છે.

પદ્માસન અથવા સિદ્ધાસનમાં બેસી શિર, ગરદન અને ધડને સીધું રાખો આંખો બંધ કરી ત્રિકુટ (બન્ને ભ્રમરની વચ્ચે) અથવા હૃદય પર ધ્યાન કરો

ધ્યાન બે પ્રકારનાં હોય છે–(૧) સગુણ ધ્યાન, (૨) નિર્ગુણ ધ્યાન સગુણ ધ્યાનમાં સાધક શ્રીકૃષ્ણ, રામ, સીતા, વિષ્ણુ, ગાયત્રી દેવીની મૂર્તિ પર ધ્યાન કરે છે નિર્ગુણ ધ્યાનમાં એ આત્મા પર ધ્યાન કરે છે.

તમારી નજર સમક્ષ ભગવાન શ્રીહરિ ચતુર્ભુજ સ્વરૂપની છબી રાખો પાંચ મિનિટ સુધી એક દ્રષ્ટિએ તે પર નજર કર્યા કરો. હવે આંખ બંધ કરો. મન દ્વારા એ છબી–ચિત્ર જુઓ. આ માનસિક દર્શન સમયે ભગવાન વિષ્ણુના અંગે અંગ જોવાનો પ્રયત્ન કરો તમારા મનથી પહેલાં ચરણ, પછી પગ, રેશમી પીતાંબર, કૌસ્તુભમણિયી યુક્ત સુવર્ણહાર મકર કુંડળ, પછી મુખ, શિર પર મુકુટ, પછી જમણા ઉપરના હાથમાં ચક્ર, ડાબા ઉપરના હાથમાં શંખ, જમણા નીચલા હાથમાં ગદા તથા ડાબા નીચલા હાથમાં પદ્મને જુઓ. શિરથી પગ સુધી દ્રષ્ટિ ફેરવો. આ રીતે વારંવાર ઉપરથી નીચે સુધી દૃષ્ટિ ફેરવતા રહો. ત્યાર પછી

ચરણ કે મુખ પર દષ્ટિ ટકાવી રાખો "હરિ: ૐ" યા "ૐ નમો નારાયણ" નો માનસિક જપ કર્યા કરો. ભગવાનના સર્વવ્યાપક, સર્વજ્ઞ, શુદ્ધ આદિ ગુણ ધર્મોનું ધ્યાન કરો. અર્થ તથા ભાવ સાથે "ૐ" પર ધ્યાન કરો આ નિર્ગુણ ધ્યાન છે. "ૐ" નો માનસિક જપ કરો આત્માની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એવો અનુભવ કરો કે, "હું સર્વ વ્યાપક અમર આત્મા છું" "હું સચ્ચિદાનંદ ઘન છું." "હું તો ત્રણે અવસ્થાઓનો તથા મનની વૃત્તિઓનો સાક્ષી માત્ર છું." "હું શુદ્ધ ચૈતન્ય છું." "હું શરીર, મન અને પ્રાણથી વિભિન્ન છું." "હું તો સ્વયં પ્રકાશ છું." "હું જ્યોતિઓની જ્યોતિ છું." "હું નિત્ય પરમાત્મા છું."

જો તમારામાં સંતોષ, મુદિતા, ધૈર્ય, સમતા, મધુર વાણી, એકાગ્રતા, નિર્ભયતા, નિષ્કામતા તથા સાંસારિક કાર્યો પ્રત્યે વિરક્તિ જણાય તો તમારે જાણી લેવું, કે તમે આધ્યાત્મિક પથ પર આગળ જઈ રહ્યા છો. ઈશ્વરની નજીક આવી રહ્યા છો.

ધ્યાનના તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત રહો નિયમિતતા એ સફ્ળતાની ચાવી છે નિયમ પાલન એ પરમ આવશ્યક છે. તમે નિયમિત ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા સમાધિસ્થ બની જાઓ !

તમારૂ વાસ્તવિક સ્વરૂપ

ઈશ્વરને જાણવા અને તેની ઉપાસના કરવા માટે શ્રદ્ધા રાખવી એજ ધર્મ છે. આ કોઈ વાદવિવાદનો વિષય નથી. આ તો સત્ય આત્માનો અનુભવ અને સાક્ષાત્કાર છે. એ તો મનુષ્યની ગભીરતમ આકાંક્ષાની પરિપૂર્તિ છે. ધર્મને તમારા અર્થનું લક્ષ્ય બનાવો સાક્ષાત્કાર માટેજ તમારી ક્ષણે ક્ષણ વ્યતીત કરો. ધર્મ વિનાનું જીવન વાસ્તવમાં મૃત્યુજ છે.

તમારા વિચારોનું વિશ્લેષણ કરો તમારી પ્રવૃત્તિઓની પરીક્ષા કરો. સ્વાર્થનો ત્યાગ કરો. તમારા આવેગો શાંત કરો ઇંદ્રિયોનું દમન કરો. અહંકારનો નાશ કરો. સર્વની સેવા કરો તથા સર્વની સાથે પ્રેમ ભાવ રાખો. તમારા હૃદયને શુધ્ધ બનાવો તમારા મનના મેલને સાફ કરો. શ્રવણ તથા મનન કરો. ધારણા અને ધ્યાન ધરો. આત્મસાક્ષાત્કાર પામો

એક એવી વસ્તુ છે કે જે ધનથી પણ અધિક પ્રિય છે એક એવી વસ્તુ છે કે, જે તમારી સ્ત્રી કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે આપને તમારાં બાળકો કરતાં પણ અધિક પ્રિય છે. તે તમારા જીવન કરતા પણ અધિક પ્રિય છે. આવી પ્રિયતમ વસ્તુ તે તમારો 'આત્મા–અંતર્યામી' છે. ધ્યાનાભ્યાસદ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર સંભવ છે

હે સૌમ્ય ! હે પ્રિય આત્મા ! વીર બનો પ્રસન્ન રહો તમારે નોકરી ન હોય, તમને ખાવા માટે કશું ન હોય, તમારે પહેરવા માટે જુનાં ફાટેલાં વસ્ત્રો હોય, તો પણ પ્રસન્ન ચિત્ત રહો. તમારું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સચ્ચિદાનંદ છે. આ ભૌતિક શરીર તો માયાનું પરિણામ છે. હસો, ખડખડાટ હસો. આનંદ અને ભાવાવેશમાં નૃત્ય કરો. "ૐ, ૐ, ૐ, રામ, રામ, રામ"નું ગાન કરો આ માંસ પીંજરની બહાર નીકળો તમે તો અલિંગ આત્મા છો, જે તમારી હૃદય ગૂહામાં સ્થિત છે, એવો અનુભવ કરો તમારો જન્મ જાત અધીકાર કાલ કે પરમ દીવસ નહિ પણ આજ દીવસે આજ ક્ષણે મેળવો. "તત્ ત્વમ્ અસિ" "તું તે જ છે" અનુભવો, નિશ્ચય કરો તમારી જાતને ઓળખો. હે ! રામ, આ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરો

તમારા મૂળ રૂપને શોધી કાઢો તેમાંજ નિવાસ કરો. તમારૂં મૂળ કેન્દ્ર પરમાનંદ તથા નિત્ય પ્રકાશનું ધામ છે. આ કેન્દ્ર એ જ પરમ્ ધામ, પરમ્ ગતી છે. અથવા પરમ્ લક્ષ્ય છે. આ

કેન્દ્રજ તમારૂ મધુર ધામ છે એ નિર્ભય અમૃત ધામ છે. આ કેન્દ્ર એજ 'આત્મા' અથવા 'બ્રહ્મ' છે આ તો અમોઘ મહીમાનુ અક્ષય બ્રહ્મપદ છે

દિવ્ય જીવન

ઇશ્વર અથવા અમર આત્મામય જીવન એજ 'દિવ્ય જીવન' છે જે દિવ્ય જીવન જીવે છે, તે તો ચિંતા, શોક, દુ ખ, વિપત્તિ, ક્લેશ અને સતાપોથી મુક્ત હોય છે એતો અમૃત્વ પૂર્ણતા, મુકિત, સ્વતત્રતા નિત્ય શાંતિ, પરમાનદ તથા શાશ્વત સુખ પ્રાપ્ત કરે છે એ સુખ શાન્તિ અને જ્યોતિનો પ્રસાર કરે છે

દિવ્ય જીવન જીવવા માટે તમારે જગતમાં જવાની જરૂર નથી સસારમાં રહેવા છતાં તમે દિવ્ય જીવન વ્યતીત કરી શકો છો અહકાર, મમતા, રાગ, વાસના તથા તૃષ્ણાના ત્યાગની આવશ્યકતા છે મન ઇશ્વરને અર્પિત કરો અને હાથને માનવ જાતિની સેવામાં કામે લગાડો.

આત્મભાવ સાથે માનવ જાતિની સેવા કરો. ગરીબોની સેવા કરો નારાયણ ભાવ સહિત રોગિયોની સેવા કરો સમાજની સેવા કરો દેશની સેવા કરો. નિષ્કામ સેવા એ જ પરમ યોગ છે જે વ્યકિત સેવામાં પૂરે પૂરો લીન છે જેનુ હૃદય શુદ્ધ છે, એ અનાયાસે સમાધિ પ્રાપ્ત કરી લેશે સેવા એ જ પ્રભુની ઉપાસના છે ઇશ્વરને કદી ન ભૂલો. જે બ્રહ્મ અથવા તો અતરાત્માને ઔષધિમાં, બ્રહ્મને ચમચીમાં, બ્રહ્મને રોગીમાં, બ્રહ્મને ડોકટરમાં તથા બ્રહ્મને સેવામાં જુએ છે તે બ્રહ્મ પ્રાપ્ત કરી શકે છે

આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે બ્રહ્મચર્યનો અભ્યાસ ખૂબજ આવશ્યક છે બ્રહ્મચર્યજ અમૃતત્વની પ્રાપ્તિનો આધાર છે એ જ

દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મચર્ય ભૌતિક ઉન્નતિ તથા માનસિક પ્રગતિ લાવે છે, એ જ આત્મગત શાંત પૂર્ણ જીવનનો આધાર છે. એ આંતરિક રાજસિક શકિતઓ જેવી કે, કામ ક્રોધ, લોભ, વગેરે પર વિજય મેળવવા માટેનું અચૂક શસ્ત્ર છે. બ્રહ્મચર્ય પ્રબળ શકિત, મહાન ઇચ્છા શકિત તથા વિચાર શકિત પ્રદાન કરે છે

યોગ અને દિવ્ય જીવન માટે 'જપ' એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. મંત્ર એજ ઇશ્વર છે. મંત્ર અથવા ભગવાનના નામનું વારંવાર ઉચ્ચારણ એ 'જપ' કહેવાય છે. આ કળિયુગમાં જપનો અભ્યાસ નિત્ય શાન્તિ, સુખ તથા અમૃતત્વ પ્રદાન કરે છે, અંતે જપ, સમાધિ અથવા ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર બક્ષે છે.

શ્રદ્ધા અને ભકિત સહિત ઇશ્વરના નામોનું ગાન કરવું તેને સંકીર્ત્તન કહેવાય છે. ઇશ્વરી નામોમાં કીર્ત્તન કરતી વેળા એવી ભાવના રાખો કે, ભગવાન શ્રીહરિ અથવા ઇષ્ટદેવતા તમારા હૃદયમાં સ્થિત છે. ઇશ્વરનું પ્રત્યેક નામ ઇશ્વરીય શકિતથી ભરપૂર છે. જૂના બુરા સંસ્કારો તથા વાસનાઓ આ કીર્તનશકિતથી બળી જાય છે, અને મન સત્યથી પરિપૂર્ણ થાય છે 'રજસ' અને 'તમસ'નો નાશ થઇ જાય છે. અજ્ઞાનનું આવરણ તૂટી જાય છે. આવા પ્રકારના માનસિક ભાવ સાથેના સંકીર્તનથી અધિક લાભ થાય છે. જપની સંખ્યા અથવા તો કીર્તનના સમયનું કશુ પણ તાત્પર્ય નથી. સાચું તાત્પર્ય તો છે કે કેવા ભાવ સાથે એ કરાયું ? ભાવ સહિત પ્રભુના નામનો જપ અને કીર્તન આત્મસાક્ષાત્કારના માર્ગને પ્રશસ્ત કરે છે.

દિવ્ય સંદેશ

અમર આત્મા તો હિમાલયના બરફ જેવો શુદ્ધ, સૂર્ય જેવો ચમકદાર, આકાશ જેવો વ્યાપક, સાગર જેવો અક્ષય તથા ગંગા મૈયા

જેવો શીતળ છે. એ જગત્, શરીર, પ્રાણ તથા મનનો અધિષ્ઠાન છે. આ આત્માથી મધુર કોઈ વસ્તુ છે જ નહિ.

હૃદયને શુદ્ધ બનાવો અને ધ્યાન ધરો. તમારા હૃદયમાં ઉંડી ડુબકી મારો. તમે આ આત્માને પ્રાપ્ત કરી શકશો. કિનારે કિનારે રહેશો તો તમારા હાથમાં તુટી ફુટી કોડિયોજ આવશે.

સુંદરમાં સુંદર પુષ્પ કે જે, તમે શ્રીહરિને અર્પિત કરી શકો છો, તે તમારું હૃદય છે. તમારી અંદર અપાર આનંદ તથા શાશ્વત શાંતિનું સામ્રાજ્ય પ્રવેશ કરો.

પ્રત્યેક હૃદયમાં દિવ્ય જ્યોતિ પ્રકાશી રહી છે. ઇંદ્રિયોને સમેટી, મનને શાંત બનાવી તમે અંતર્ચક્ષુદ્વારા એ દિવ્ય જ્યોતિનાં દર્શન કરી શકો છો.

કોલસાને સળગતાં વાર લાગે છે, પરંતુ કપાસનો ઢગલો તો પલકવારમાં સળગી જાય છે. એજ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત શુધ્ધ નથી એનામાં જ્ઞાનાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરતાં ઘણો સમય લાગે છે. પરંતુ જે સાધકનું ચિત્ત શુદ્ધ છે. એ તો પલકારા માત્રમાં, આંગળીઓથી ફુલ મસળીએ એટલીવારમાં આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

ધૈર્ય, સંલગ્નતા, શાંતિ તથા સાહસના અસ્ત્રથી સજ્જ બની એક શિખર પછી બીજા શિખર પર ચડતાં ચડતાં, એક એક કરી બધી ઇંદ્રિયોનું દમન કરી, એક પછી એક વિચારનું નિયંત્રણ કરી, એક પછી એક વાસનાઓનો નાશ કરી, અંતે તમે આત્મ સાક્ષાત્કાર અથવા દિવ્ય ઐશ્વર્યના શિખર પર પહોંચી જાઓ

ધ્યાનમાં તારી જાતને વિલીન કરી દે. એનીજ સાથે એક બની જા. અપાર પ્રેમ તથા આનંદના સાગરમાં નિમગ્ન બની જા.

આત્મ નિરીક્ષણ

નિત્ય આત્મ વિશ્લેષણ યા આત્મ નિરીક્ષણ આવશ્યક છે. એમ કરશો તોજ તમે તમારા દોષો દુર કરી, શીઘ્ર આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સાધી શકશો. માળી નવા છોડની સાવધાની પૂર્વક દેખભાળ કરે છે. એ નવા છોડની આજુબાજુનાં નકામાં ઘાસને નીંદી નાખે છે નવા છોડની આસપાસ સારૂં એવું રક્ષણ રાખે છે. નિયમિત વખતે એ છોડને પાણી આપે છે આમ કરવામાં આવે તો જ છોડ સારી રીતે વધીને મોટો થાય છે અને શીઘ્ર ફળ આપે છે. આજ રીતે દૈનિક આત્મ નિરીક્ષણ દ્વારા તમારે તમારા દોષોનો પત્તો લગાવવો જોઈએ. ઉચિત સાધનો વડે એને દૂર કરવા જોઇએ. એક ઉપાયે સફળ ન થવાય તો બીજો ઇલાજ અજમાવવો જોઈએ. અથવા તો બધા તરીકાઓ ઉપાયોનો સમન્વય કરવો જોઇએ. જો પ્રાર્થનાથી ફળ ન મળે તો સત્સંગ પ્રાણાયામ વિચાર વગેરે અજમાવવાં તમારે અભિમાન, દંભ, કામ, ક્રોધ વગેરે વૃત્તિઓનો નાશ કરવો પડશે, એટલું જ નહિ પણ એની સૂક્ષ્મ વાસનાઓ કે જે ચિત્તના ભંડારિયામાં છૂપાઈ રહેલી હોય છે તેને પણ દૂર કરવી પડશે. ત્યારેજ તમે પૂર્ણ રીતે સુરક્ષિત બની શકશો.

આ સૂક્ષ્મ વાસનાઓ તો બહુજ ખતરનાક છે. એ ચોરની માફક હલ્લો કરે છે અને તમને અસાવધાન જોઈ અથવા તો તમારામાં વૈરાગ્યની ઉણપ હોય કે, તમારી સાધનામાં ઢીલાપણું હોય તો તમારા પર આક્રમણ કરે છે. અવસર પ્રાપ્ત થયે ઉત્તેજના મળતાં છતાં, તેમજ આત્મનિરીક્ષણ થોડા દિવસ માટે બંધ કરવા છતાં, જો એ દોષો પ્રગટ ન થાય તો જ, તમારે

સમજવું કે હવે તેના સૂક્ષ્મ સંસ્કારો પણ નાશ પામ્યા છે હવે તમે સુરક્ષિત છો. આત્મ નિરીક્ષણના અભ્યાસ માટે ધૈર્ય, સહનતા, જળોની માફક ચીટકી રહેવાની ટેવ, પોલાદી સંકલ્પ, તીવ્ર બુદ્ધિ અને સાહસ વગેરેની આવશ્યકતા છે આનું ફળ અણમોલ છે આ ફળ છે અમૃતત્વ, પરમ શાંતિ પરમાનંદ, આને માટે તમારે ભારે મુલ્ય ચુકવવું પડશે માટે તમારા સાધનામાર્ગમાં ધ્યાન અસંતોષ પ્રગટ થવા ન દેશો તમારે આધ્યાત્મિક અભ્યાસમાં પૂર્ણ રીતે તમારાં મન હૃદય અને આત્માને રેડવા પડશે ત્યારેજ તમને ત્વરિત સફળતા પ્રાપ્ત થશે

હંમેશ આધ્યાત્મિક ડાયરીનું પાલન કરો તથા દરરોજ રાત્રે આત્મ નિરીક્ષણનો અભ્યાસ કરો તમારી ડાયરીમાં દિવસ દરમ્યાનની તમારી ભૂલો જરૂર લખવી જોઈએ સાગ કાર્યો પણ આલેખવાં જોઈએ પ્રાતઃસમય એવો સંકલ્પ કરો કે, 'હું આજે ક્રોધને વશ નહિ થાઉં હું આજે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરીશ હું આજે સત્ય બોલીશ '

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું મહત્વ

આધ્યાત્મિક ડાયરીનું દૈનિક પાલન અનિવાર્ય છે આ એક મહત્વપૂર્ણ બીના છે જે લોકો આવી ડાયરી રાખે છે, તેઓ એના લાભ જાણે છે ડાયરી મનને ઈશ્વર તરફ પ્રેરિત કરવામાં ચાબુકનું કામ કરે છે ડાયરી ગુરૂની ગરજ સારે છે મોક્ષ અને ચિર આનંદનો એ માર્ગ બતાવે છે તમારી આંખો ખોલે છે મનની શક્તિનો વિકાસ કરે છે દુર્ગુણોનું દમન કરે છે તથા નિયમિત આધ્યાત્મિક સાધનમાં સહાયતા આપે છે. જો તમે નિયમિત રીતે ડાયરી રાખશો તો તમને મનનું સાંત્વન, શાન્તિ તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે

જો લોકો ત્વરિત ગતિએ નૈતિક તથા આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ ચાહે તો તેઓએ પોતાનાં કાર્યોનો રોજનો હિસાબ રાખવોજ જોઈએ.

જગતના બધાજ મહાપુરૂષો ડાયરી રાખે છે. બેન્જામિન ફ્રેન્કલીનનું જીવન ચરિત્ર તો તમને યાદ હશે તેઓ દરરોજ જુઠું બોલાયાની તેમજ ખોટાં કામોની સંખ્યા લખી રાખતા. આથી સમય જતાં એ મહાન પૂર્ણ મનુષ્ય બની શકયા. એને એના મન પર પૂર્ણ અધિકાર હતો. મહાત્મા ગાંધીજી પણ ડાયરી રાખતા, એટલુંજ નહિ પણ વિદ્યાર્થીઓને ડાયરી રાખવાની તેઓ સલાહ આપતા.

તમારા મનમાં એક મહાન ચોર ઘુસી ગયો છે. એણે તમારી આત્મિક મુકતા ચોરી લીધી છે એજ તમારી ચિંતા અને વિપત્તિઓનું કારણ છે. એણે તમને મોહિત કરી નાખ્યા છે. એ ચોર તે તમારૂં મન જ છે. તમે એને આગળ વધવા ન દો. એને તમે મારી નાખો, એ ચોરને મારવા માટે આ ડાયરી કરતાં બીજું કોઇ વધારે તિક્ષ્ણ હથિયાર નથી. એ મનને મન માન્યું કામ કરતાં અટકાવે છે અને અંતે તેને મારી નાખે છે. આનાથી તમારા બધા દોષો દુર થઇ જશે. અને એ શુભ સમય આવશે કે જ્યારે તમે કામ, ક્રોધ, અસત્ય વગેરેથી પૂર્ણપણે મુકત બની શકશો એટલુંજ નહિ પણ તમે પૂર્ણયોગી બની શકશો.

તમારાં માતા પિતાએ તમને આ શરીર આપ્યું. તેઓએ તમને ભોજન વસ્ત્ર આપ્યાં, તેમ છતાં પણ આ ડાયરી તો એના કરતાં પણ વધારે સારી છે. એ તમને નિત્ય સુખ અને મુકિતનો માર્ગ બતાવે છે. સાંત્વના, સંતોષ તેમજ મનની શાન્તિ પ્રદાન કરે છે. અઠવાડિયામાં એક વાર એ ડાયરીનાં પાના ફેરવી જાઓ. તમે જો તમારાં સઘળાં કાર્યોની કલાકે કલાકવાર નોંધ લખી શકો તો તમારી ઉન્નતિ ખૂબજ શીઘ્ર બનશે. ડાયરી રાખનાર મનુષ્ય બહુ સુખી હોય છે, કારણ કે એ ઇશ્વરની બહુ નજીક રહી શકે છે એની સંકલ્પ શકિત પ્રબળ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ એ દોષ અને ભૂલોથી મુકત રહી શકે છે,

દૈનિક ડાયરી રાખવાથી તમે તમારી ભૂલો તત્કાળ સુધારી

શકો છો તમે ઉચ્ચ સાધના કરી શીઘ્ર ઉન્નતિ કરી શકો છો. તમારી ડાયરી કરતાં વધારે સારો કોઇ મિત્ર નથી; અને વધારે ઉચ્ચ કોઇ ગુરૂ નથી. એ તમને સમયનું મૂલ્ય બતાવશે. મહીનાને અંતે જપ, સ્વાધ્યાય પ્રાણાયામ, આસન, નિદ્રા વગેરેમાં કેટકેટલા કલાકો ગયા તેનો હિસાબ દેખાડશે. ત્યારેજ તમને સમજાશે કે તમે ધાર્મિક સાધનામાં કેટલો સમય આપો છો. ધીરે ધીરે તમને જપ અને ધ્યાનમાં વૃદ્ધિ કરવાનો અવસર મળશે. જો તમે ડાયરીના બધાજ પ્રશ્નોના જવાબ લખશો તો તમે એક મિનિટ પણ વ્યર્થ જવા નહિ દો. આ રીતે તમને સમયની કિંમત સમજાશે.

આગલા મહીનાના સરવાળાને તેની પહેલાંના મહીનાના સરવાળા જોડે સરખાવી જોશો તો તમને જણાશે કે તમે સાધનામાં પ્રગતિ કરી છે કે નહિ. જો તમને લાગે કે તમે ઉન્નતિ સાધી નથી, તો તમારે તમારો દૈનિક અભ્યાસ વધારતા રહેવું જોઇએ.

ડાયરી ભરવામાં તમે જુઠું ન લખશો. ડાયરી તમે તમારા લાભ માટેજ લખો છો. આ તો એવા સાધકની ડાયરી છે કે જે સત્યના સાક્ષાત્કાર માટે સત્યનો માર્ગ અનુગમન કરી રહ્યો છે. તમારા દોષોનો ખુલ્લેખુલ્લી રીતે સ્વીકાર કરી લો. ભવિષ્યમાં એ દોષોને દુર કરો. તમારી ડાયરીમાં કોઈ વાત લખવી ભૂલી પણ જશો નહિ. સારો રસ્તો તો એ છે કે, તમે ચાલુ અઠવાડિયામાંની ડાયરી ગયા અઠવાડિયાની ડાયરી સાથે મેળવીને લખો. જો તમે દર અઠવાડિયે આમ ન કરી શકો તો દર મહીને તો જરૂર કરો. આમ કરવાથી તમે તમારી વિભિન્ન સાધનાઓમાં તમને અનુકુળ વ્યવસ્થા કરી શકો છો. તમારા જપ અને ધ્યાનમાં સમયનો વધારો કરી શકો છો અને નિદ્રાના કલાક ઓછાં કરી શકો છો.

[illegible] સાત્વિક ભોજન લેવું. અને નિશ્ચિત સંખ્યા કરતાં પ્રયાસ માળા

વધારે જપ કરવો. એ આત્મદંડ છે સંકલ્પ પત્ર ભરવો. આ બધું માત્ર વ્યાવહારિક ન બની જવું જોઈએ.

આ સાથે ડાયરીની નકલ છે, તેની એક ફુલસ્કેપ કાગળ પર નકલ કરી લેા. તેમાં મહીના અને દિવસોનાં ખાનાં આંકી લેા.

તમારાં પાપ, ભૂલેા અને નિષ્ફળતાનેા ઉલ્લેખ કરતાં જરાપણ શરમાશેા નહિ, એ તેા તમારા પેાતાના લાભ માટેજ છે. તમારેા કીંમતી સમય બગાડશેા નહી. તમે અત્યાર સુધીનાં વર્ષો બેદાર ગપ-સપમાં બગાડ્યાં એટલું બસ છે. તમારી ઇંદ્રિયોને સંતેાષવા કાજે તમે ઘણાં કષ્ટો સહન કર્યાં છે.

કદીએ એમ ન કહેશેા કે, "હું આવતી કાલથી નિયમિત બનીશ" એ કાલ કદી પણ નહિ આવે સાચા હૃદયથી આ ક્ષણેજ સાધનાનેા આરંભ કરી દેા. જો તમારી નિષ્ઠા સાચી હશે તેા ઇશ્વર તમને તમારી આધ્યાત્મિક પ્રગતિમાં સહાય કરવા હર હંમેશ તૈયાર જ છે.

આ રીતે જે પેાતાના જીવનને નિયમિત બનાવે છે તે આજ જન્મમાં 'જીવન મુક્ત' અથવા યેાગી બની જાય છે. તમે નિયમિત ડાયરીનેા અભ્યાસ રાખેા અને જુઓ કે તમે કેટલી ઉન્નતિ કરી શકેા છેા. આજ ક્ષણથી આધ્યાત્મિક ડાયરી લખવાનું શરૂ કરેા. એનાં આશ્ચર્યજનક પરિણામનેા સાક્ષાત્કાર કરેા.

દિવ્ય જીવન સંઘ, શિવાનંદનગર
આધ્યાત્મિક ડાયરી

ક્રમ	પ્રશ્ન	મહીના ૧	૨	૩	૪	૫	૬	૭	સરવાળેા
૧	નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠ્યા ?								
૨	કેટલા કલાક ઉંઘ્યા ?								
૩	કેટલેા સમય આસન કર્યાં ?								
૪	એક આસનમાં કેટલેા સમય બેઠા ?								

૫ કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યો ?
૬ કેટલો વખત તમારા ઇષ્ટ દેવનું (સગુણ યા નિર્ગુણ) ધ્યાન કર્યું ?
૭ કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળ્યો ?
૮ કેટલો સમય ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કર્યું ?
૯ કેટલો સમય સત્સંગ કર્યો ?
૧૦ સ્વાર્થ રહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલો સમય વિતાવ્યો ?
૧૧ કેટલી માળા જપ કર્યો ?
૧૨ કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?
૧૩ ગીતાના કેટલા શ્લોકો કંઠસ્થ કર્યા ? અગર વાંચ્યા ?
૧૪ કેટલા મંત્ર લખ્યા ?
૧૫ કેટલો સમય મૌન પાળ્યું ?
૧૬ કેટલાં વ્રત જાગરણ કર્યાં ?
૧૭ કેટલું દાન કર્યું ?
૧૮ કેટલી વાર અસત્ય બોલ્યા અને તેને માટે તમારી જાતને શું શિક્ષા કરી ?
૧૯ કેટલીવાર ક્રોધ આવ્યો ? કેટલો સમય રહ્યો ? તેને માટે તમારી જાતને શું દંડ દીધો ?
૨૦ કેટલા કલાક નકામા ગાળ્યા ?
૨૧ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલીવાર ત્રુટિ થઇ ?
૨૨ બુરી ટેવો રોકવામાં કેટલીવાર નિષ્ફળ નિવડયા ? તેને માટે શું દંડ કર્યો ?
૨૩ કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?
૨૪ કઇ બુરી આદતો છોડવાનો પ્રયાસ ચાલુ છે ?
૨૫ કઇ ઇંદ્રિય તમને વધારે સતાવે છે ?
૨૬ કેટલા વાગે સુતા ?

તારીખ સહી
સ્થળ સિરનામું

આધ્યાત્મિક ડાયરી

૧-નિદ્રામાંથી ક્યારે ઉઠયા?

અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે "વહેલું સુવું અને વહેલું ઊઠવું એ મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય દોલત અને બુદ્ધિ પ્રદાન કરે છે." પ્રાતઃકાળે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ અને જપ તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો આ સમયે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી સાત્વિક વૃત્તિનો ઉદય થાય છે અને શ્રમ લાગતો નથી.

૨-કેટલા કલાક ઉંધ્યા?

૭ કલાકની ઉંઘ પ્રત્યેક વ્યકિત માટે પૂરતી છે રાતે દસ વાગે સુઈ જાઓ અને સવારે ચાર વાગે ઉઠી જાઓ. નેપોલિયન ચાર જ કલાકની ઉંઘ લેતો હતો વધારે ઉંઘ મનુષ્યને મૂઢ અને આળસુ બનાવી દે છે. જે સાધક ઉગ્ર સાધના કરવા ચાહતો હોય, તેણે ધીમે ધીમે તેનો ઉંઘવાનો સમય ઓછો કરવો જોઇએ. પહેલા ત્રણ મહીના સુધી સુવાના સમયમાં અધો કલાક ઓછો કરો. બીજા ત્રણ મહીના દરમ્યાન અગીઆર વાગે સુઈ જાઓ અને ચાર વાગે જાગી જાઓ. આ રીતે નિદ્રા પર વિજય મેળવીને અર્જુન તથા લક્ષ્મણજી સમાન બની શકો છો.

૩-કેટલો સમય આસન કર્યું?

આસન એ અષ્ટાંગ યોગનું ત્રીજુ અંગ છે. પદ્માસન અને સિદ્ધાસન જપ તથા ધ્યાન માટે યોગ્ય છે. આસનને વારંવાર બદલશો નહિ. એકજ આસનમાં સ્થિર રહો અને ધીમે ધીમે આસનના સમયને ત્રણ કલાક પર્યંત લઇ જાઓ શીર્ષાસન, સર્વાંગાસન તથા અન્ય આસનો સુંદર સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિથી કરવામાં આવે છે. એનાથી ઘણા રોગો મટે છે. અને કુંડલિની શકિત જાગૃત થાય છે.

આસનોનો અભ્યાસ ખાલી પેટે અથવા હલકા પેટે કરવો જોઇએ પ્રાતઃકાળ અથવા સાયંકાળ આસનો માટે ઉત્તમ સમય છે, આસનો શુધ્ધ હવા ઉજાસવાળા ઓરડામાં, નદીના પટમાં, ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા તો સમુદ્ર તટ પર કરવાં જોઇએ. આસનોની સાથે સાથે ઇષ્ટમંત્ર અથવા ગુરૂમંત્રનો જપ પણ કરવો.

૪-એક આસનમાં કેટલો સમય બેસો ?

તમારા ધ્યાન કરવાના ઓરડામાં પદ્માસન અથવા સુખાસનમાં બેસો. પ્રાતઃકાળ ચારથી છ વાગ્યા સુધીનો સમય ધ્યાન માટે અધિક ઉપયુક્ત છે. રાત્રે તમે બીજી વાર ધ્યાન કરી શકો છો. તમારા ઇષ્ટ દેવતાની છબીની સામે બેસો અને એકાગ્ર ચિત્ત અમુક મિનિટ સુધી તે છબી તરફ દેખતા રહો સાથે સાથે સ્તોત્રોનો માનસિક પાઠ પણ કરતા રહો. હવે આંખો બંધ કરી દો. અને મનમાં એ છબીની કલ્પના કરો. સાથે સાથે માનસિક જપ પણ કર્યે રાખો, પ્રારંભમાં અર્ધો કલાક આ પ્રમાણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરો. ધીમે ધીમે આ અભ્યાસ વધારીને ત્રણ કલાક સુધી લઇ જાઓ ધ્યાન કરતી સમય શરીરને જરા પણ હલાવવુ નહિ જોઇએ તમારા મનમાં સતત પરમાત્માનોજ વિચાર રાખવાનો પ્રયાસ કરો

૫-કેટલો સમય શારીરિક વ્યાયામ કર્યે ?

માનસિક વિકાસ તથા સંકલ્પ ઉન્નતિનું જેટલું મહત્વ છે, તેટલુંજ મહત્વ શારીરિક વિકાસનું પણ છે જો તમારૂં શરીર સ્વસ્થ સુદૃઢ, ઓજસપૂર્ણ અને સ્ફૂર્તિલું નહિ હોય તો કોઇ પણ જાતની ઉન્નતિ કે સફળતાનો સંભવ નથી. નિરોગી શરીરમાંજ સ્વસ્થ બુદ્ધિનો વિકાસ થાય છે. વ્યાયામના ઘણા પ્રકાર છે. તમારે તમારી રૂચિ, યોગ્યતા, તથા પસંદગી અનુસાર ગમે તે વ્યાયામ પસંદ કરી શકો છો.

૬–કેટલો સમય તમારા ઇષ્ટદેવનું [સગુણ યા નિર્ગુણ] ધ્યાન ધર્યું ?

વિક્ષેપોમાંથી મુક્ત રહીએ તોજ ધ્યાન સંભવ છે. જે વસ્તુ તમને રૂચિકર હોય યા જે તમારા મનને પ્રિય હોય તેનું ધ્યાન કરો. શરૂઆતમાં મનને સ્થૂલ પદાર્થો પર એકાગ્ર કરવાની ટેવ પાડો. પાછળથી સૂક્ષ્મ પદાર્થો યા વિચારો પર સફલતા પૂર્વક મનને એકાગ્ર કરી શકશો. ધારણાના અભ્યાસમા નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.

સ્થુલ ધારણા :

દિવાલ પરના કોઈ પણ કાળા બિન્દુ પર, મિણબત્તીની જ્વાળા પર, ચમકતા તારા પર, ચંદ્રમા પર, અથવા 'ૐ' 'શ્રીકૃષ્ણ' 'શ્રી રામ' ભગવાન શિવ, દેવી અથવા તમારા ઇષ્ટ દેવ કે ગુરૂની છબી પર ખુલ્લી આંખે એકાગ્રતાનો અભ્યાસ કરો.

સૂક્ષ્મ ધારણા :

તમારા ઇષ્ટ દેવની છબી સામે બેસી આંખો બંધ કરી દો. બંને ભ્રમરની વચ્ચે અથવા તો હૃદયમાં તમારા ઇષ્ટદેવનું માનસિક ચિત્ર કલ્પો. મૂલાધાર, આજ્ઞા, અનાહત અથવા બીજા કોઈ ચક્ર પર ધારણા કરો પ્રેમ, દયા, આદિ દૈવી ગુણો પર અથવા સત્–ચિત્–આનંદ, પવિત્રતા, પૂર્ણતા આદિ સૂક્ષ્મ વિચારો પર ધારણા કરો.

૭–કેટલો સમય કીર્તનમાં ગાળયો?

નામ સ્મરણ કરતા રહેવાથી કાળાન્તરમાં ભકત પોતાનામાં તથા સર્વત્ર ભગવાનના મહિમાનું દર્શન કરે છે, સર્વત્ર ભગવાનને વિરાજમાન જુએ છે. સર્વ સ્થાનો અને સર્વ પ્રાણીઓમાં ભગવદ્ ચેતનાને પરિવ્યાપ્ત જુએ છે. કેવું શકિતશાળી ભગવાનનું નામ છે? જયારે કોઇ એનું ગાન કરે છે અથવા સાંભળે છે ત્યારે એ અજાણે ત્યાં ભૌતિક ચેતનાથી પર ઉઠે છે. એ દેહાધ્યાસથી વિમુકત બની

જાય છે એ આનંદમાં મગ્ન બની દિવ્યામૃતનું પાન કરે છે. ભાવ અને પ્રેમ સાથે પરમાત્માનાં નામેાનું ગાન એ 'સંકીર્તન' છે આ કલિયુગમાં સંકીર્તનથી પરમાત્માનાં દર્શન અથવા ઇશ્વરીય ચૈતન્ય શીઘ્ર મળે છે.

૮–કેટલેા સમય ધાર્મિક પુસ્તકેાનું વાંચન કર્યું ?

રામાયણ, ભાગવત, યેાગ વાશિષ્ઠ વગેરે ધાર્મિક ગ્રંથેાનેા નિયમિત સ્વાધ્યાય કરેા. તમે ગીતાના ભાવ પર મનન કરેા. તે પર તમારા મનને કેન્દ્રિત કરેા. આ પણ એક જાતની નિમ્ન પ્રકારની સમાધિ છે તે સ્વાધ્યાય એ ધારણાને સહાય કરે છે સ્વાધ્યાય મનની ભ્રમણ-શીલતાને પણ રેાકે છે.

૯–કેટલેા સમય સત્સંગ કર્યો ?

ભાગવત, રામાયણ તથા અન્ય ધાર્મિક ગ્રંથેામાં સત્સંગનેા મહિમા વિસ્તૃત રીતે વર્ણવેલેા છે. એક ક્ષણનેા પણ સત્સંગ જુના ક્ષુદ્ર સંસ્કારેાનેા નાશ કરવા પર્યાપ્ત છે મહાત્માએાની સેવાથી મન શાંત અને પવિત્ર બની જાય છે સત્સંગ મનને ઉન્નત બનાવે છે. સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરેલા એવા મહાત્માએાનાં લખેલાં પુસ્તકેાનેા સ્વાધ્યાય પણ સત્સંગ સમાન છે.

૧૦–સ્વાર્થરહિત નિષ્કામ સેવામાં કેટલેા સમય વિતાવ્યેા ?

નિષ્કામ કર્મ યેાગનેા અભ્યાસ મનના મેલને દૂર કરી ચિત્ત શુદ્ધિ કરે છે શુદ્ધ મનમાંજ આત્મજ્ઞાનનું અવતરણ થાય છે, અને આત્મજ્ઞાનનું અવતરણ એ મેાક્ષ માટેનેા એક માત્ર રાજ્યપથ છે. માનવી પ્રત્યે કરેલી સ્વાર્થ રહિત સેવાને નિષ્કામ કર્મ યેાગ કહેવાય છે તેમાં અહંકાર અને રાગ રહિત બની માનવીની સેવા કરવી, એ સૂક્ષ્મ વાત છે. ગીતાનેા પ્રધાન ઉદ્દેશ કર્મ વશે ઉદાસીનતા છે.

ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ કહે છે કે, સતત્ કર્મ કર, તમારૂં કર્તવ્ય માત્ર કર્મ કરવાનું છે. એના ફળની આશા રાખશો નહિ. થોડો સમય ઉમ્ર સેવાનો અભ્યાસ કરો તેથી તમને નિષ્કામ કર્મના ભાવની પ્રાપ્તિ થશે.

૧૧–કેટલી માળાના જપ કર્યાં ?

જપ એ યોગનું આવશ્યક અંગ છે. આ કળિયુગમાં જપ તથા કીર્તન ઇશ્વર સાક્ષાત્કાર કરવા માટેનાં પ્રભાવશાળી સાધનો છે. જપનું ફળ સમાધિ અથવા ઇશ્વરની સાથે સયોગ છે. ભગવાનનાં નામનું સતત ઉચ્ચારણ એ જપ છે જપના ત્રણ પ્રકાર છે–(૧) વૈખરી (૨) ઉપાંશુ (૩) માનસિક તમારા ગળામાં, ખીસામાં અથવા રાત્રે તકીયા નીચે માળા રાખો એકસો આઠ મણકાની માળાનો ઉપયોગ કરો મનને ઇશ્વર તરફ પ્રેરિત કરવામાં માળા ચાબુકનું કામ કરે છે. માનસિક જપનું ફળ વૈખરી અથવા ઉપાંશુ જપથી દસ હજાર ગણું વધારે છે જ્યારે તમે તમારા દૈનિક કામમાં હો, ત્યારે પણ માનસિક જપ કરવાનો પ્રયત્ન કરો, અમુક હજાર જપ કરવાનો નિશ્ચય કરી લો અને તે તમારી ડાયરીમાં લખતા રહો.

૧૨–કેટલા પ્રાણાયામ કર્યા ?

પ્રાણ પર અનુશાસન સ્થાપિત કરવું એ પ્રાણાયામ છે. ખાલી પેટે પદ્માસન, સુખાસન અથવા કોઇપણ સુખદ આસનમાં બેસો. આંખો બંધ કરો. જમણા હાથના અંગુઠા વડે જમણી નાસિકા બંધ કરો, ડાબી નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ અંદર ખેંચો. હવે ડાબી નાસિકા પણ જમણી અનામિકા અને કનિષ્ઠા આંગળી વડે બંધ કરી બને તેટલો સમય શ્વાસ રોકો. હવે અંગુઠાને જમણી નાસિકા પરથી લઇ લો. અને તે નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે શ્વાસ બહાર કાઢો. હવે જમણી નાસિકા વાટે શ્વાસ અંદર લો. અને ડાબી નાસીકા વાટે

બોલવાની સાધના કરો તો તમને વાક્સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થશે, તમે જે કહેશો તેમજ થશે. હમેશાં સત્ય બોલો. સત્ય એજ જ્ઞાન છે. સત્યજ આનંદ છે. સત્ય તમારાં બધાં કામોમાં પ્રયત્નપૂર્વક વશે.

"સત્ય બોલો" આ સૂત્ર મોટા અક્ષરે લખો અને તમારા ઘરમાં જુદી જુદી જગ્યાએ ટાંગી રાખો. અસત્ય બોલતી વેળા આ સૂત્ર તમને સ્મરણ કરાવશે; જો તમારાથી અસત્ય બોલાઇ જવાય તો ઉપવાસ દ્વારા તમે તમારી જાતનો દંડ કરો. ડાયરીમાં આ વિગતની પણ નોંધ કરો. આમ કરવાથી રહતે રહતે અસત્ય બોલવાની સંખ્યા ઓછી થશે. તમે સહેજે સત્યવાદી બની શકશો.

૧૯-કેટલીવાર ક્રોધ આવ્યો ? કેટલો સમય રહ્યો ?
તેને માટે તમારી જાતને શો દંડ કર્યો ?

ક્રોધ એ શાંતિનો શત્રુ છે એ કામવાસનાનું જ રૂપાંતર છે. જ્યારે ઈચ્છા તૃપ્ત થતી નથીત્યારે મનુષ્યને ક્રોધ આવે છે. ક્રોધ આવવાથી એ સ્મૃતિ અને બુદ્ધિ બન્ને ખોઇ બેસે છે. ક્ષમા અને પ્રેમના અભ્યાસ દ્વારા ક્રોધ શમન કરો. ક્રોધ આવે તો ઠંડુ પાણી પી જાઓ. એથી મસ્તક ઠંડુ થશે અને ઉત્તેજીત સ્નાયુ શાંત થઈ જશે. "ૐ શાંતિ" મંત્રનો જપ કરો. જો તમને એમ લાગે કે તમારાથી ક્રોધનું દમન થઇ શકશે નહિ તો એ સ્થાન તરતજ છોડી દો, અને ફરવા નીકળી જાઓ. ઇશ્વરને પ્રાર્થના કરો તથા જપ કરો. ક્રોધ અને એવા બીજા દુર્ગુણોનું નિરાકરણ કરવા માટે ધ્યાન, શક્તિ આપે છે.

મિત્રો તમારો અમૂલ્ય સમય વાતોમાં બગાડશે. એ તમને પતિત કરી તમને સાંસારિક બનાવે છે એની સાથેનો વધારે સંબંધ તોડી નાખો. જે અમર મિત્ર તમારા હૃદયમાં વસે છે, તેના પર વિશ્વાસ રાખો. એ તો તમે જે માગશો તે આપશે જો તમને મહાત્માઓનો સત્સંગ પ્રાપ્ત ન થાય તો સાક્ષાત્કાર પામેલા ઋષિ મુનિઓનાં લખેલાં પુસ્તકોનો સત્સંગ કરો.

૨૨ બ્રહ્મચર્યમાં કેટલી વાર ત્રુટિ થઈ ?

જ્યાં સુધી બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ સંભવજ નથી. વીર્યમાં મહાન શક્તિ છે. એનું ઓજસમાં પરિવર્તન કરવું જોઇએ. જેનામાં ઇશ્વર સાક્ષાત્કારની તીવ્ર કામના છે, તેમણે બ્રહ્મચર્યનું સંપૂર્ણ પાલન કરવુંજ જોઇએ. બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું અક્ષરસ.પરિપાલન કરો.

૨૩-બુરી ટેવો રોકવામાં કેટલીવાર નિષ્ફળ નીવડયા ? એને માટે શું દંડ ભોગવ્યો ?

ઘણા લોકોને તો એટલી પણ ખબર નથી કે એમનામાં કઇ કઇ બુરી ટેવ છે. કેટલાક તો એની ટેવોને બુરી માનતા પણ નથી. જો એ ટેવ બુરી છે એમ માનતા થાય, તો એને સુધારવી સરળ બને છે. દારૂ એક બળવાન અસુર છે. જો મનુષ્યમાં એ એકવાર પ્રવેશ પામે તો પછી એ એને છોડતો નથી. બીજો નંબર ધુમ્રપાન છે. પાન ખાવું, એ પણ બુરી આદત છે કડક ચા અને કોફી પીવી એ પણ બુરી આદત છે. નોવેલ વાંચવી, સિનેમા જોવા, દિવસે સુવું અશ્લિલ અથવા વ્યંગ ભાષણો પણ આદતોમાંની થોડી બુરી ટેવ ગણાય. પહેલાં તો તમે એ જાણી લો, કે તમારામાં કઇ કઇ બુરી ટેવો છે. એનો પરિત્યાગ કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા કરો; કોઇ પણ બુરી આદતનો તરતજ ત્યાગ કરો. મનો બળનો વિકાસ કરો આ સંસારમાં કશું અસંભવિત નથી.

૨૩–કયા ગુણોનો વિકાસ કરી રહ્યા છો ?

જે ગુણોનો તમારામાં અભાવ હોય, તેનો પહેલાં વિકાસ કરો. સાહસ, કરૂણા, વિશ્વ પ્રેમ, સજ્જનતા, ક્ષમા, સંતોષ, નિર્ભયતા, તથા ઈમાનદારી વગેરે સદ્‌ગુણોનો એક એક કરી વિકાસ કરો. જો તમે એક પણ ગુણનો વિકાસ કરી લીધો તો બીજા સદ્‌ગુણો તો એની મેળે આવવા લાગશે. તમારે દરરોજ અર્ધો કલાક સદ્‌ગુણોના વિકાસ માટે રાખવો જોઈએ.

૨૪–કઈ બુરી આદતો છોડવાનો પ્રયત્ન ચાલે છે ?

સદ્‌ગુણોના વિકાસથી દુર્ગુણો પોતાની મેળેજ દૂર થઈ જાય છે. છતાં પણ દુર્ગુણોના ઉન્મૂલન માટે સક્રિય પ્રયાસ કરવો ઉચિત છે. એનાથી પ્રગતિ ત્વરિત બને છે. આ શત્રુ–દુર્ગુણ પર બંને બાજુથી આક્રમણ કરવું જોઈએ. જો તમે કામુકતા, ક્રોધ અને અહંકારનું નિરાકરણ કરો તો બીજા દુર્ગુણો એની મેળેજ દૂર થઈ જશે. બધાજ દુર્ગુણો અહંકારના સહચર છે. ક્રોધથી સર્વ પાપ પેદા થાય છે. એથી જો ક્રોધનો નાશ કરવામાં આવે તો બધાં પાપ દૂર થઈ જાય છે. આટલા માટે અહંકાર અથવા ક્રોધનો નાશ કરવા પર તમારૂં ધ્યાન કેંદ્રિત કરો.

૨૫–કઇ ઈંદ્રિય તમને વધારે સતાવે છે ?

ઇંદ્રિય નિગ્રહ તો ખૂબજ આવશ્યક છે. જો તમારી ઇંદ્રિયો ઉપદ્રવી હશે તો તમે ધ્યાન કરી શકશો નહિ. તમારી ઇંદ્રિયોનું સાવધાનીપૂર્વક નિરિક્ષણ કરો. ઉપવાસ, મૌન, ત્રાટક, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, દમ, પ્રત્યાહાર વગેરે સાધન વડે ઇંદ્રિયોને જુદી દિશામાં વાળો. ઇંદ્રિયોનું નિયંત્રણ એજ મનનું નિયંત્રણ છે. મનની સહાયતા વિના ઇંદ્રિયો સ્વતંત્ર રૂપે કશું જ કરી શકતી નથી. બ્રહ્મચર્ય

જનનેંદ્રિય પર, મૌન વાક-ઇંદ્રિય પર, ત્રાટક નેત્ર ઇંદ્રિય પર નિયંત્રણ કરે છે. આને માટે દીર્ઘ સમય સુધી સતત અભ્યાસની આવશ્યક્તા છે. આમ કરવાથી ઇંદ્રિયો અશક્ત તથા ક્ષીણ થઈ જશે અને ક્ષુધાથી પીડિત થઇ મરણ શરણ થઈ જશે.

૨૬–કેટલા વાગે સુતા ?

સ્વસ્થ જીવન માટે નિદ્રા પ્રાકૃતિક પૌષ્ટિક ઔષધિ છે. નિદ્રા જેટલી ઊંડી હશે એટલું તમારું સ્વાસ્થ્ય સારું હશે. નિદ્રાનો સમય તમારી શ્રમ સહન કરવાની શારીરિક તથા માનસિક શક્તિ પર આધાર રાખે છે. જો પૂરતી ઊંઘનો અભાવ હશે તો તમારામાં કાર્ય દક્ષતા નહિ આવી શકે. નિદ્રાનું પ્રમાણ ઉમર, પ્રકૃતિ અને કાર્ય પ્રમાણે જુદું જુદું હોય છે ચાલી આવતી લોકોકિત અનુસાર પુરુષોને માટે છ કલાક, સ્ત્રીઓ માટે સાત કલાક અને મૂર્ખને માટે આઠ કલાક ઉંઘ હોવી જોઇએ મનુષ્યની આયુષ્યની સાથે નિદ્રાના પ્રમાણમાં પણ વૃદ્ધિ થાય છે. મોડે સુવાની ટેવ ના પાડશો. ઉંઘ લાવવા માટે દવાનો ઉપયોગ ન કરશો જો તમને ઉંઘ ન આવે તો ખુલ્લી હવામાં પંદર મિનિટ ફરો. પછી પથારીમાં સુઇ જાઓ. તમને સરસ ઉંઘ આવી જશે.

જ્ઞાનામૃત :–

બ્રહ્મ એકજ સત્ય છે. ધ્યાનદ્વારા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો. શ્રદ્ધા તથા નિશ્ચય સાથે કર્મ કરો. હંમેશ લંગોટ અથવા કૌપીન પહેરો. શાંત મન સાથે વિપત્તિ અને દુઃખ સહન કરો પૂર્ણજ્ઞાની બનો અદ્વૈત બ્રહ્મનિષ્ઠામાં સ્થિત બની જાઓ. સદા સાવધાન અને સંલગ્ન રહો. ભલું કરો. ભલા બનો. દયાળુ બનો. શુદ્ધ બનો. દિવ્યજીવન સાથે સંબદ્ધ બનો. બ્રહ્મચર્ય એ દિવ્ય જીવન છે. બ્રહ્મ સત્ય છે. જગત મિથ્યા છે. કોઇપણ વસ્તુને તમારી ન ગણો. અપ્રમાદ તથા દીક્ષા

એ તો શબ્દોની જાળ છે જુની આદતો ને બદલી નાખો આ હાડમાંસના પિંજરામાંથી બહાર નિકળો તમારા આનંદ કેંદ્રોનો નાશ કરે. કોઈપણ નામરૂપ સાથે આસક્ત ન રહો નોકરો પર આધાર ન રાખો, મનને ઢીલુ ન મૂકશો અતિશય સાધના પણ ન કરશો આરોગ્યના નિયમોનો નિરાદર કરશો નહિ અતિત જીવનનો આનંદ ભોગવો વિચાર કરો 'હું કોણ છું' સર્વત્ર એકતાનુ ભાન રાખો વેદોના ઉપદેશોનુ પાલન કરો મુક્તિ તો તમારો જન્મસિદ્ધ હક છે મિત્રો વાસ્તવમા તમારા શત્રુ છે હાથને પ્રવૃત્તિમા અને મનને ઈશ્વરમાં રાખો જીવનનુ લક્ષ્ય તો આત્મસાક્ષાત્કાર છે કામવૃત્તિ તરફ ઘૃણા કરો, સ્ત્રીઓ તરફ નહિ તમારા ગળામાં હમેશાં માળા પહેરો હૃદય તો ઈશ્વરનુ મંદિર છે શ્રવણ કરો મનન કરો ધ્યાન કરો આત્મસાક્ષાત્કાર કરો ઈશ્વરની વાણી મૌનમા સાંભળો પરમાત્મા સાથે એકતા સ્થગિત કરો આત્મનિરિક્ષણ દ્વારા તમારા દોષો દુર કરો

મનને કામમાં જ રાખો તમને પોતાને જાણવાથી તમે જ મુક્ત બની જશો સરળ પ્રાકૃતિક જીવન જીવો ઈશ્વરમાં નિવાસ કરો ધ્યાન કરો અને આત્મામાં સ્થિર બનો તમારા કર્તવ્ય પાલનમાં કદાપિ પણ ત્રુટિ ન આવવા દો. મનની સાથે કદી સંગ્રામ ન કરશો બધા ધર્મોમા અનાવશ્યક વસ્તુઓમાં વિભિન્નતા હોય છે સાધનામાં ઉત્સાહપૂર્વક આગળ વધો અહિંસા, સત્ય તથા બ્રહ્મચર્યનુ પાલન કરો દિવ્ય જીવન માટે તૈયાર રહો વીર્યની રક્ષા કરો. સાધુ સંતોને યાદ કરી પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરો સ્વાર્થ ભાવ બુદ્ધિને મલીન બનાવી દે છે સેવા કરો દાન કરો પ્રેમ કરો સેવા એ જ ઉપાસના છે ગરીબ અને બીમારોની સેવા કરો બધા પ્રકારના વિષય સુખોનો ત્યાગ કરો આરામનો ત્યાગ કરો. તત્ત્વમસિ 'તું તે જ છે" આત્મ સાક્ષાત્કાર કરો પ્રેમ જેવી કોઈ મહાન શક્તિ નથી તમે તો અહીં એક મુસાફર તરીકે છો. સમય ગતિમાન છે. ઈંદ્રિયો અને મન પર

વિશ્વાસ ન રાખશો. મનને વિષયોથી પર કરો પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરો અજ્ઞાન નિદ્રામાંથી જાગો. ધર્મના માર્ગ પર ચાલો. દરેક વિચારનું સાવધાનીપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો. આ જગત એક દીર્ઘ સ્વપ્ન છે. ગરીબો તથા બાળકોમાં ઇશ્વરની ઉપાસના કરો તમારું શાશ્વત ધામ બ્રહ્મ છે.

સાધનાનો સારાંશ–

અહંકારનો નાશ કરો. મહામૌની બની જાઓ. નમ્ર બનો. સર્વત્ર આત્માને જુઓ. સર્વ પ્રતિ દયાળુ બનો. સાવધાન રહો. ભટકતા મનનું દમન કરો. ઉદારતા કેળવો. કૃતનિશ્ચયી બનો. સંકલ્પોનો નાશ કરો. ઇંદ્રિયોનું નિયંત્રણ કરો. કઠણ તપસ્યા કરો ઉન્નત વિચારો સેવો. સત્સંગ કરો પરમાત્મા સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો. એકજ સ્થાનમાં રહો. શુધ્ધતાનો અભ્યાસ કરો. સર્વને સાષ્ટાંગ પ્રણામ કરો. તમારા દોષો સમજો. તમારા વાસ્તવિક સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર કરો. તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો. સાક્ષી બનો. ઇશ્વરના અસ્તિત્વને ભૂલો નહિ. વિચારોને શાંત કરો. ઇશ્વરના નામનાં કીર્તન કરો. શાસ્ત્રોનો સ્વાધ્યાય કરો. ઇશ્વરના શરણમાં જાઓ. તમે તો અમર આત્મા છો. ઇંદ્રિયોને સમેટી લો.

આધ્યાત્મિક સાધનાનો માર્ગ–

૧ તમારી જરૂરિયાતો ઓછી કરો.
૨ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ રહો.
૩ કોઇપણ ચીજ કે વ્યક્તિનો મોહ દુ:ખદાયી છે.
૪ તમારી પાસે જે હોય તે બીજાઓમાં વહેંચો.
૫ સેવા પરાયણ બનો, સેવાનો અવસર શોધતા રહો, સેવા આત્મભાવે કરો.

૬ સેવા કરતી વેળા અકર્તા અથવા સાક્ષી ભાવ રાખો.

૭ થોડું બોલો પણ મધુર બોલો.

૮ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે તીવ્ર લગ્નિ અને ઉત્કંઠા હોવી જોઈએ.

૯ જે કંઇ તમારું છે તેનાથી વિરક્ત બની ઈશ્વરને ચરણે ધરો.

૧૦ આધ્યાત્મિક માર્ગ તો છરીની ધાર સમાન છે. ગુરૂની આવશ્યકતાનો અનુભવ કરો.

૧૧ ધૈર્ય અને સહિષ્ણુતામાં આત્મ-જાગ્રતિનો માર્ગ છે.

૧૨ તમારી સાધના એક દિવસને માટે પણ ન રોકશો

૧૩ ગુરૂ તમને માર્ગ બતાવશે, પરંતુ પ્રયત્ન તો તમારેજ કરવો પડશે,

૧૪ જીવન ક્ષણિક છે. મૃત્યુ અનિશ્ચિત છે, માટે અત્યારથીજ યોગાભ્યાસ કરો.

૧૫ તમારી દરરોજની ડાયરી રાખો. તેમાં તમારી સાધનાની સફળતા અને નિષ્ફળતાનું વિવરણ લખો. તમારી પ્રતિજ્ઞાનું પાલન કરો.

૧૬ "સાધના માટે સમય નથી." એવી વાત કદી ન કહેશો. નિદ્રામાંથી અને વાતચિતના સમયમાંથી બચાવ કરી સાધનાનો આરંભ કરો.

૧૭ ઇશ્વરના પવિત્ર વિચાર તમારા નબળા વિચારોને એક ખૂણામાં હટાવી દે છે.

૧૮ બ્રહ્મ ચિંતનથી 'હું પુરૂષ છું' "હું સ્ત્રી છું" એવી ભાવના હટાવી દો.

૧૯ કોઈ પણ સાધના કાલ પર છોડો નહિ. એ કાલ કદી આવતી નથી.

૨૦ સીધા સાદા અને વિનમ્ર બનો.

૨૧ સદા પ્રસન્ન રહો. ચિંતાનો ત્યાગ કરો.

૨૨ જે વાતો સાથે તમારે નિસ્બત નથી તેની પરવા ન કરો.

૨૩ વાદ વિવાદ અને કુસંગતિથી દુર રહેા.

૨૪ દરેરોજ નિયત સમય એકાંતમાં રહેા.

૨૫ લેાભ, ઘૃણા અને ધન સંગ્રહની આદત છેાડેા. એ દુઃખનું પ્રથમ દ્વાર છે.

૨૬ વિવેક, વૈરાગ્યદ્વારા તમારી ઉદ્વેગ ભાવનાઓનું દમન કરેા.

૨૭ સદા શાંત રહેા.

૨૮ કેાઇ પણ વાત કરતાં પહેલાં બે વાર વિચાર કરેા. અને કેાઇ કામ કરતાં પહેલાં ત્રણ વાર વિચાર કરેા.

૨૯ નિંદા, ચુગલી અને ખંડનની ટેવ દુર કરેા

૩૦ તમારી ત્રુટીઓ અને દુર્બળતાઓ શેાધેા. સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરેા. બીજાની પ્રશંસા કરેા.

૩૧ બીજાના અપરાધેાને ક્ષમા કરેા અને ભૂલી જાઓ ,જે તમને ગાળ દે તેના તરફ પણ પ્રેમ રાખેા.

૩૨ કામ, ક્રોધ, અહંકાર, મેાહ તેા કાળા ઝેરી સાપ સમાન છે. એનાથી સાવધાન રહેા.

૩૩ દુઃખ તેા આવે ને જાય છે. એનું સ્વાગત કરેા.

૩૪ વૈરાગ્યની ભાવનાને બળવાન બનાવેા

૩૫ વિષય પદાર્થ વિષ સમાન છે. તે તમને કદી સંતેાષ આપી શકે નહિ.

૩૬ વીર્યનું રક્ષણ કરેા

૩૭ સર્વ સ્ત્રીઓ તરફ માતૃભાવ કેળવેા.

૩૮ સર્વમાં ભગવાનનાં દર્શન કરેા.

૩૯ જ્યારે જ્યારે મનમાં નબળા વિચાર આવે ત્યારે સંકીર્તન, સત્સંગ અને પ્રાર્થના દ્વારા એનું નિરાકરણ કરેા.

૪૦ રસ્તામાં તો પથરા પણ હોય એનાથી સંભાળવું જોઈએ

૪૧ જો તમે સાચા માર્ગ પર હો, તો કોઈની ટીકાની પરવા ન કરવી.

૪૨ ચોર બદમાશોમાં પણ ભગવાનનાં દર્શન કરો. એની પણ સેવા કરો

૪૩ તમારા દોષોનો સ્વીકાર કરો.

૪૪ તમારા શરીરનું પણ ધ્યાન રાખો દરરોજ આસન પ્રાણાયામ કરો.

૪૫ સદા કર્મપરાયણ તથા વિચાર પરાયણ બનો.

૪૬ દાન દેવાથી હૃદયનો વિકાસ થાય છે. દાન દેવું એ પણ એક કળા છે.

૪૭ તૃષ્ણા બધા દુઃખોની ખાણ છે. સંતોષ કેળવો.

૪૮ એક એક કરી બધી ઇંદ્રિયો પર કાબુ મેળવો

૪૯ નિરંતર વિચાર દ્વારા અલંકાર વૃત્તિનો વિકાસ કરો

૫૦ તમારા વિચારો પર તમારું નિયંત્રણ સ્થાપિત કરો તમારા વિચાર સદા ઉચ્ચ અને પવિત્ર રાખો.

૫૧ જો કોઈ તમને ગાળ આપે તો તમારું મગજ ગરમ કરશો નહિ. એ તો ફક્ત શબ્દની જાળ છે.

૫૨ ઈશ્વરજ પરમ વિશ્રામ છે અને સત્યજ પરમ જીવન છે.

૫૩ સિદ્ધિના માર્ગમાં નિરંતર કર્મ પરાયણ બનવું જોઈએ.

૫૪ તમારા જીવનનું ચોક્કસ લક્ષ્ય હોવું જોઈએ.

૫૫ હમેશ નિર્ધારિત સમય મૌનમાં ગાળો. મૌનમાં આત્મ વિકાસની શકિત અંતર્ગત છે

૫૬ મનમાં કામવાસના પ્રવેશ થવાનાં ચાર કારણ છે. એ છે શબ્દ, સ્પર્શ, દૃશ્ય અને વિચાર સાવધાન રહો.

૫૭ ઈશ્વરજ તમારો ચિર મિત્ર છે. અન્ય કોઇ નહિ

૫૮ મધ્યમ માર્ગ ગ્રહણ કરો ઢીલાપણું કે અધિકતા તો નિષ્ફળતાની નિશાની છે

૫૯ હમેશ આત્મ નિરીક્ષણ કરો. તમારા વિકાસનો આંકડામાં હિસાબ રાખો.

૬૦ આધ્યાત્મિક માર્ગમા ચમત્કારનો ત્યાગ કરો શાંતિની રક્ષા કરો, અન્ન શરીર અને સબધીઓની બાબતમા વિચાર કરો આત્મા વિષે અધિક વિચારો તમારે આજ જન્મમા સાક્ષાત્કાર કરવો જોઇએ

૬૧ ઇશ્વરમાજ પરમ શાંતિ અને નિત્યસુખનો સંભવ છે.

૬૨ ઇશ્વર તમારા હૃદયમા છે એ તમારામા છે, તમે એનામા છો.

૬૩ મનની ઉન્નત ભ્રાંતિને લઈને દુ ખ કે સુખ સમજવામા આવે છે.

૬૪ આ જગતમાં દરેક વ્યકિત સુખની શોધનો અને દુ ખથી છુટકારાનો પ્રયત્ન કરે છે

૬૫ વિષય સુખની સાથે ઘણા દોષ લાગેલા હોય છે

૬૬ સહાનુભૂતિ, પ્રેમ, કોમળતા, આદર, ભેટ વગેરે દ્વારા માયા લોકોને બંધનમાં નાખે છે

૬૭ માનવી સ્વાર્થ અને પાખડથી ભરપુર છે

૬૮ આ જગતમા સર્વસ્વ મિથ્યા છે. માટે પ્રેમ અને આદર સકાને વિષવત્ સમજો

૬૯ એકલા રહો અને તમારા હૃદયમા આત્માનદનો ઉપભોગ કરો.

૭૦ જે મનુષ્યમા આધ્યાત્મિક પિપાસા છે, તે અમૃત સુધાનું પાન કરશે

૭૧ વિષય સુખોનું અસ્તિત્વ છે ત્યાં સુધી આત્માનંદની પ્રાપ્તિ શક્ય નથી.

૭૨ સાંસારિક લોકોની કુસંગતથી બચવાનો એક માર્ગ છે–ગુરુની સાથે વ્યક્તિગત સંપર્ક.

૭૩ કર્મ પ્રારંભિક સાધકો માટે સહાયક છે. ઉન્નત સાધકને તે બાધક બને છે.

૭૪ મન એ તો સંસ્કારો, વિચારો, આદતો, આવેગો, વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓની ગાંસડી છે.

૭૫ સૂક્ષ્મ કામનાઓના પ્રભાવથી ઘણા લોકો યોગમાં પતિત બને છે.

૭૬ આ સંસારમાં સૌથી મુશ્કેલ વસ્તુ છે–ધારણા અથવા મનની એકાગ્રતા.

૭૭ આત્મસાક્ષાત્કાર માટે માનસિક શુધ્ધતા પરમ આવશ્યક છે.

૭૮ ભૂતકાળની સ્મૃતિથી સાધકની ઉન્નતિમાં અટકાયત થાય છે.

૭૯ સ્વાર્થ તથા કામથી પૂર્ણ મન આધ્યાત્મિક જીવન માટે તદ્દન અયોગ્ય છે.



પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું



દર્શન અને વેદાંત

તમેજ તમારા ભાગ્ય વિધાતા છો

સાહસ તમારો જન્માધિકાર છે, ભય નહિ, શાંતિ તારી દિવ્ય સંપત્તિ છે, અશાંતિ નહિ. અમરત્વ તમારો જન્મસિધ્ધ હક છે,, મૃત્યુ નહિ. બળ તમારો જન્માધિકાર છે, દુર્બળતા નહિ. સ્વાસ્થ્ય તમારો જન્માધિકાર છે, વ્યાધિ નહિ. આનંદ તમારૂં સ્વરૂપ છે, શોક નહિ. જ્ઞાન તમારો જન્માધિકાર છે, અજ્ઞાન નહિ.

દુઃખ, શોક, તથા અજ્ઞાન એ ભ્રામક છે. એ વધારે સમય ટકી શકે નહિ. આનંદ, સુખ તથા જ્ઞાન સત્ય છે એ મરી શકે નહિ.

તમેજ તમારા ભાગ્ય નિર્માતા છો. તમેજ તમારા ભાગ્ય વિધાતા છો. તમે સારૂં બનાવી શકો છો, બગાડી પણ શકો છો. તમે કર્મના બીજ સેવો છો. એનાથી પ્રવૃત્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. તમે પ્રવૃત્તિ વાવો છો અને આદત લણો છો તમે આદત વાવો છો અને ચારિત્ર્ય મેળવો છો. તમે ચારિત્ર્ય વાવો છો અને ભાગ્ય મેળવો છો. તમે જો ધારો તો ભાગ્યને બદલી શકો છો; કારણ કે ભાગ્ય પણ આદતોનો એક ઢગલોજ છે.

આત્મ પ્રયત્ન એજ પુરૂષાર્થ. પુરૂષાર્થથી તમે ચાહો તે મેળવી શકો છો. તમે તમારી આદતોને બદલી નાખો. તમારી વિચાર પધ્ધતિને બદલી નાખો. આથી તમે તમારા ભાગ્યને જીતી શકશો. તમે એવો વિચાર

સેવો છો કે "હું આ શરીર છુ " આધ્યાત્મિક ઉંડો વિચાર પ્રવાહ શરૂ કરો કે "હું અમર નીરોગી અલિંગ આત્મા છું" તમે મૃત્યુ પર વિજય મેળવી પરમ જ્યોતિર્મય ધામ પ્રાપ્ત કરશો

સત્કર્મ અને સદ્‌વિચારથી તમે ભાગ્યને નિશસ્ત્ર બનાવી શકો છો. *તમારામાં કાર્ય કરવાની સ્વતન્ત્ર ઇચ્છા છે.* પુરૂષાર્થથી રત્નાકર વાલ્મીકિ થઇ ગયો પુરૂષાર્થથી માર્કંડેયે મૃત્યુને જીત્યુ પુરૂષાર્થથી ઉદ્દાલકને નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત થઇ પુરૂષાર્થથી સાવિત્રીએ પોતાના પતિ સત્યવાન માટે પુનર્જીવન મેળવ્યુ

માટે હે પ્રેમ ! આત્મ વિચાર તથા ધ્યાનમાં સંલગ્ન રહો સાવધાન રહો. પ્રયત્નશીલ રહો વિચારો અને કામનાઓનું દમન કરો આજના પુરૂષાર્થથી આવતી કાલના દુર્ભાગ્યને જીતી લો શુભ વાસનાઓ દ્વારા અશુભવાસનાઓનો નાશ કરો અશુભ વિચારોનો શુભ વિચાર દ્વારા નાશ કરી ભાગ્ય પર વિજય પ્રાપ્ત કરો

ભાગ્યવાદી ન બનો અશક્ત ન બનો સિંહની માફક કટિબધ્ધ બની જાઓ પ્રયત્ન કરો મુક્તિ અથવા આત્મ સામ્રાજ્ય પ્રાપ્ત કરો તમારી અંદર શક્તિનો ભંડાર છે તમારી અંદર સો જ્ઞાનનો વિશાળ સાગર છે સર્વ શક્તિઓ તમારામાં સુપ્ત છે એને જાગ્રત કરી જીવનમુક્ત બનો

ધનાત્મક (POSITIVE) દ્વારા ઋણાત્મક (NEGATIVE પર વિજય મળે છે. આ પ્રકૃતિનો અચલ નિયમ છે પુરૂષાર્થ તો સિંહ કે હાથી સમાન છે પ્રારબ્ધ તો શિયાળ કે બિલાડી જેવુ છે જે પોતાને સહાય કરે છે, તેને ઇશ્વર પણ સહાય કરે છે વસિષ્ઠ મહારાજે પણ રામને પુરૂષાર્થનીજ સલાહ આપી હતી ભાગ્યવાદથી તો તમારામાં આળસ અને તમસ વધશે, માટે કમર કસી યથાશક્તિ પ્રયત્ન કરો

તમે સર્વ આજ જન્મમાં આત્મ સાક્ષાત્કાર તથા જ્ઞાન પ્રાપ્ત

કરો. તમે સર્વ આનંદ સાગરમાં નિમગ્ન રહો. તમે સર્વ જીવનમુક્તની માફક પ્રકાશવાન હો!

જાતને ઓળખો

ઉપનિષદમાં જેનું વર્ણન છે તે બ્રહ્મ અથવા આત્મા છે. એજ બધા વેદોનું મૂળ છે. એજ બધી વસ્તુઓનું ઉદ્‌ગમ સ્થાન છે. તે સચ્ચિદાનંદ પરમ અસ્તિત્વ, પરમ જ્ઞાન, પરમ આનંદ, સર્વવ્યાપક, સ્વયંપ્રકાશ, નિત્ય તથા અમર છે. તે દેશ કાળ તથા કાર્ય–કારણના નિયમોથી પર છે. તે અનાદિ અને અનંત છે. એ સર્વ ભૂત પ્રાણીનો અંતર્યામી છે. એ મનનાં સર્વ કાર્યોનો સાક્ષી છે.

બ્રહ્મની સાથે તાદાત્મ્યનો સાક્ષાત્કાર કર્યા પછી આ પૃથ્વી પરની કોઈ વસ્તુ તમને ભયભીત કરી શકે? જ્યારે તમે બ્રહ્મને સર્વમાં અને સર્વને બ્રહ્મમાં જોશો ત્યારે તમને દુનિયાની કઈ વસ્તુ તરફ ઘૃણા, મોહ, ભેદ, કે શોક ઉત્પન્ન થશે? જ્યારે તમે મનનું અતિક્રમણ કરી સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં આનંદ તથા મૌનના મહાસાગરમાં સ્થિર થશો ત્યારે આ પૃથ્વીની કઈ ચીજ તમારામાં ઉત્તેજના લાવી શકશે?

જ્યારે મનમાં રજસ અને તમસનું પ્રાધાન્ય હોય છે, ત્યારે તમે વિષયનો અને અશાંતિનો અનુભવ કરો છો. રજસની વૃધ્ધિ કરી તમસનો નાશ કરો. અને સત્વની વૃધ્ધિ કરી રજસને નષ્ટ કરો. સત્વથી પર જઈ, આત્માનું સ્વર્ગીય સંગીત સાંભળો. એવું સંગીત તમે કદી નહિ સાંભળ્યું હોય. એ તો આત્મા અને પરમાત્માના મિલનનું સંગીત છે. એ સાધકને બ્રહ્મલીન થવામાં સહાય કરે છે. એ 'અણુધ્વનિ' છે. એ અતિત અનાહત નાદ છે. એ શ્રીકૃષ્ણની બંસરીનું દિવ્ય સંગીત છે. આત્માના

આ સંગીતમાં નિમગ્ન બની જાઓ. એ જ મૌન છે. એનું માધુર્ય વર્ણનાતીત છે. તમારે જાતે જ આ અનુભવ મેળવવો જોઈએ. વાસ્તવમાં તમે જ આ જગતના શાસક છો. તમને કશું જ બંધન નથી. ગમે તેવી પરિસ્થિતિમાં અથવા વાતાવરણમાં હો તો પણ શાંત અને સુખી રહો. ભય, ચિંતા અને દુઃખનો પરિત્યાગ કરો. તમારા પોતાના કેન્દ્રમાં નિવાસ કરો. આત્મ સ્થિત, આત્મ-તૃપ્ત તથા આત્મ-રત બનો. 'ૐ'નું ગાન કરો. 'ૐ' પર ધ્યાન ધરો. આત્માને જાણો અને મુક્ત બની જાઓ. આ સારૂયે જગત તમારે માટે સ્વર્ગ બની જશે. તમે તો સમ્રાટોના સમ્રાટ અને દેવોના દેવ છો. તમારી પાસે અપાર આધ્યાત્મિક ધન છે. તમારી પાસે જે આનંદ છે એનું એક ટીપું પણ સમસ્ત જગતના આનંદ ભોગોમાં નથી. તમે તો આનંદ-સાગર છો. આ કેવી વિશાળ અવસ્થા છે! સહસ્ર જીભવાળા આદિ શેષ પણ એનું વર્ણન નહિ કરી શકે.

અમૃત સંદેશ

હે અમૃત પુત્ર !

શું તમે હમેશ શાંતિમય છો ? તમારામાં શ્રદ્ધા છે ? તમારામાં આત્મ સંયમ છે ? તમે દિવ્ય ગુણ સંપન્ન છો ? તમે *અજ્ઞાનથી મુક્ત છો ? તમારામાં આત્મજ્ઞાન છે ?* શું તમને આ લોક પ્રાપ્ત છે ? શું તમે અમર શુદ્ધ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કર્યો છે ? આ બધા પ્રશ્નો સમક્ષ તમે કેવી રીતે ટકી શકો છો ? જો તમને આ સર્વ વસ્તુઓ પ્રાપ્ત ન હોય તો આવો ! બેસો અને ધ્યાન દઈને સાંભળો. આપ સર્વને માટે આ અમૃત સંદેશ છે. જો તમે આમાંથી એક અંશ માત્રનો પણ અભ્યાસ કરશો તો તમે મૃત્યુ શોક તથા દુઃખથી પર થઈ જશો.

હમેશ ધ્યાન ધરો કે 'હું ચૈતન્ય છું " હું સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ

છું હું કૂટસ્થ, સ્વયં પ્રકાશ અમર આત્મા છું. હું જાગ્રત, સ્વપ્ન તથા સુષુપ્તિ ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી છું. હું શરીર, પ્રાણ તથા ઇંદ્રિયોથી ભિન્ન છું". તમે શીઘ્ર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી શકશો તુમને બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે.

જ્યારે તમે તમારા પુત્ર, પત્નિ, સંપત્તિ તથા શરીરમાં આસક્ત છો, જ્યારે તમે શરીરને શુદ્ધ આત્મા માની બેસો છો તો એ બંધન રૂપ છે. જો તમે સંસારની કોઈ વસ્તુઓમાં આસક્ત નથી એ તમે શુદ્ધ અમર આત્મા સાથે તમારી એકતા સ્થાપિત કરી છે, તો એ જ મુક્તિ છે

જ્યાં કામ છે ત્યાં રામ નથી, અને જ્યાં રામ છે ત્યાં કામ નથી જ્યાં કામના છે ત્યાં સંસાર છે જ્યાં કામના નથી ત્યાં સંસાર પણ નથી માટે વિવેક અને વૈરાગ્ય પ્રાપ્ત કરી બ્રહ્મ તથા પરમાત્માના ધ્યાન દ્વારા કામનાથી પર જતા રહો અને સુખી બનો,

અહંતા, મમતા તથા આસક્તિ રહિત બની જીવન વ્યતિત કરો ઇંદ્રિયોનું દમન કરો સદાચારના નિયમોનું પાલન કરો હૃદયને શુદ્ધ બનાવો સત્યનું શ્રવણ કરો આત્મામા નિવાસ કરો

જ્યારે તમને સાક્ષાત્કાર થશે કે તમે આ શરીર નથી કે તરતજ તમે શોક તથા મૃત્યુથી મુક્ત થઈ જશો તમે કર્મના બંધન, કામનાઓની ગ્રંથિ, સાંસારિક જીવનની મૃગતૃષ્ણા તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતી બુરાઈઓથી મુક્ત બનો.

આત્મા પરમાત્મા કે બ્રહ્મજ શાશ્વત, અવ્યય અને સત્ય છે તે આ જગતના અધિષ્ઠાતા છે. તે અખંડ, સ્વયંપ્રકાશ તથા સર્વવ્યાપક છે. તે ત્રણે અવસ્થા જાગ્રત, સ્વપ્ન અને સુષુપ્તિનો

સાક્ષી છે. આત્માનો જ્ઞાતા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે. એ આનંદ અને અમૃતના ધામમાં પ્રવેશ કરે છે.

બ્રહ્મ સત્ય તથા નિત્ય છે. આ શરીર અસત્ય તથા અનિત્ય છે. આત્મા-અનાત્માના વિવેક જ્ઞાનથી અમૃતત્વમંડાકિની પ્રવાહિત થાય છે. આ ઉપનિષદાદિક અને ઋષિઓનું પ્રાચીન જ્ઞાન છે.

આત્મા, અમરતત્વ તથા મનુષ્યનું સ્વરૂપ છે. આત્મા, વિચાર, કામના તથા તર્કોનું મૂળ છે આત્મા પદાર્થોથી પર આધ્યાત્મિક તત્વ છે. આધ્યાત્મિક હોવાના કારણેજ એ અમર છે. એ દેશ, કાળ તથા વસ્તુ પરિચ્છેદથી રહિત છે. એ અનાદિ, અનંત, કારણ-રહિત તથા અસીમ છે.

જો તમે તમારા હૃદયમાં તથા સર્વરૂપોમાં ગુપ્ત, આ અમર આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી લો, જો તમારી અવિદ્યા, કામ તથા કર્મની ગ્રંથીઓ તૂટી જાય, જો અજ્ઞાનશૃંખલા, અવિદ્યા, અવિવેક, અભિમાન, રાગદ્વેષ, કર્મ તમા શરીર નાશ પામે તો તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રથી મુક્ત બની અમૃત ધામમાં પ્રવેશ કરી શકશો.

અજ્ઞાની મનુષ્ય વિષય પદાર્થોની પાછળ દોડે છે. અને મરણશીલ શરીર પ્રાપ્ત કરે છે. એ અજ્ઞાન રૂપી અંધકારમાં ભટકે છે. એ વારંવાર યમરાજના પાશમાં ફસાય છે. એને મોક્ષ-માર્ગનું જ્ઞાન નથી. એ તો જગતના વિષયસુખોથી મોહિત થઈ જાય છે. પરંતુ ધૈર્ય, વિવેક અને વૈરાગ્યથી યુક્ત મનુષ્ય સંસારના ભ્રામક સુખોની તૃષ્ણા રાખતા નથી. એ તો પરમાત્મા પર ધ્યાનદ્વારા નિત્ય સુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી લે છે.

મોક્ષજ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. મોક્ષજ જીવનના ઉદ્દેશની પરિપૂર્તિ છે. મોક્ષ પ્રાપ્ત કરવાથી આ પાર્થિવ લોકમાંના જીવનની પરિસમાપ્તિ થઈ જાય છે. મનુષ્ય, જન્મ મૃત્યુથી મુક્ત થઈ જાય

છે તમારા જીવનના વાસ્તવિક લક્ષ્યનો સાક્ષાત્કાર એ જ મોક્ષ છે

મોક્ષ તમને અક્ષય સુખ તથા શાશ્વત આનંદનું નિત્ય જીવન પ્રદાન કરે છે મોક્ષ એ વિનાશ નથી, પણ મોક્ષ તો ક્ષુદ્ર અહંકારનો વિનાશ છે મોક્ષ જીવાત્મા પરમાત્માની એકતાનો સાક્ષાત્કાર છે આ ક્ષુદ્ર અહંકારનો નાશ કરી તમે સાર્વભૌમ જીવન પ્રાપ્ત કરો

જો તમારામાં મનની શુદ્ધિ તથા ધારણા શક્તિ હોય તો તમે તમારા મનમાં ધારો તેવો ભાવ બનાવી શકશો જો તમે કરૂણા પર ધ્યાન કરશો તો તમે કરૂણાથી ઓતપ્રોત થઈ જશે. જો શાન્તિનો વિચાર કરશો તો તમે શાંતિથી ભરપૂર થઈ જશો

એ ચોક્કસ છે કે આધ્યાત્મિક માર્ગમા ખુબજ મુશ્કેલીઓ છે એ તો અસ્ત્રાની ધાર જેવો રસ્તો છે આ માર્ગ પર ચાલવુ એ અસ્ત્રાની ધાર પર ચાલના સમાન છે તમે કેટલીયે વાર પડશો તો પણ તમારે ફરીથી ઊઠીને અધિક ઉત્સાહ વીરતા અને પ્રસન્નતા પૂર્વક આગળ વધવુ જોઈએ દરેક નિષ્ફળતા સફળતાની સીડી બની જશે દરેક નિષ્ફળતાથી તમારામા વિશેષ શક્તિ મળશે તેની મદદથી તમે યોગની સીડી પર ઘણી ઊંચાઇ સુધી ચઢી શકશો અન્તર્યામી પ્રભુ તમને પથ-દર્શન કરાવશે અને તમને આગળ વધારશે બધાયે સંત, જ્ઞાની, પયગમ્બર, તથા ઋષિઓને પણ આવા ઉગ્ર સંગ્રામમાંથી પસાર થવુ પડ્યુ છે ત્યારેજ તેઓએ ઉચ્ચતમ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી શક્યા. વીરતા પૂર્વક આગળ વધો હે સૌમ્ય! લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કર એક મોક્ષ પ્રાપ્ત કરી શકે અને બીજા ન કરી શકે એ સત્ય નથી. ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે, આ જગતમા ઘણા શંકર આ૦યા જો ભૂતકાળમાં શંકર થયા તો ભવિષ્યમાં કેમ નહિ થાય?

જેને એક પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેને બીજો પણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે આ તો પ્રકૃતિનો

અવિચળ નિયમ છે જે કોઈ બૃહદારણ્યકના યાજ્ઞવલ્ક્ય, છાંદોગ્ય ઉપનિષદ્‌ના ઉદ્દાલકની જેમ આત્મજ્ઞાન મેળવશે તે અમરત્વ મેળવશે.

જ્ઞાની ઋષિઓનો માર્ગ નિષ્પાપ છે મન, હૃદય, કાર્ય, ચારિત્ર્ય અને જીવનની પવિત્રતા એજ મુક્તિ, મોક્ષ તથા પરમ સુખનો માર્ગ છે તે આત્મ સંયમ મનોનિગ્રહ તથા સ્વયંપ્રકાશ, સર્વવ્યાપક આત્મા પર નિયમિત ધ્યાન કરવાથી પ્રાપ્ય છે.

આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત થવાથી સર્વ શંકાઓ દૂર થઈ જશે તમારા હૃદયમાં પૂર્ણ સંતોષ નિવાસ કરશે તમે રજસ અને તમસથી મુક્ત બની જશો તમે શાંત અને સુખી રહેશો. માટે આજ જીવનમાં આ પરમ કલ્યાણ અવસ્થાએ પહોંચવાનો પ્રયત્ન કરો.

દીપની જ્યોતિ ઘોર અંધકારનો નાશ કરે છે, તેવીજ રીતે આત્મજ્ઞાન પણ માનવીનાં કષ્ટો અને મુશ્કેલીઓની જડ-અવિદ્યાનો નાશ કરે છે. માટે આત્મ જ્ઞાન દ્વારા પ્રકાશ સંપાદન કરી સુખી બનો.

એવી કઈ વસ્તુ છે કે જે જાણ્યા પછી બીજું કશું જ જાણવાનું રહેતું નથી ? એવી કઈ વસ્તુ છે કે જેને મેળવ્યા પછી બીજી કશી વસ્તુ મેળવવાની તૃષ્ણા રહેતી નથી ? એવું શું છે કે જેનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી મનુષ્ય અમર અને અભય બની શાશ્વત શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરે છે ? તે પરમ બ્રહ્મ યા આત્મા યા પરમ સત્ય છે. એ જ જીવનનું પરમ લક્ષ્ય છે. એ જ ભૂમા અથવા ચૈતન્ય છે.

આ અમૃત સંદેશને તમો બધા જીવનમાં ઉતારો તમે બધા ઈશ્વર કૃપાથી સાધન ચતુષ્ટયથી સંપન્ન બનો તમે અંતરાત્મામાં સુખ પ્રાપ્ત કરો. તમે આ જ જન્મમાં આત્મસાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરો.

વેદાંત

'વેદ' શબ્દ સંસ્કૃત ધાતુ 'વિદ્' માંથી આવ્યો છે એનો અર્થ છે "જાણવું." આ રીતે વેદાંત શબ્દનો અર્થ છે જ્ઞાનનો અંત. દર્શનને

વેદાંત કહે છે, કારણ કે તે જીવનનું લક્ષ્ય બનાવે છે, અને તે પ્રાપ્ત કરવા માર્ગદર્શન આપે છે. વેદાંત તો વેદ અને ઉપનિષદોનો મર્મ છે. શ્રુતિઓના ઉપદેશોનો એ સારાંશ છે.

વેદાંત એ મહાન દર્શન છે કે જેજીવનની એકતા અથવા ચૈતન્યની એકતાનું શિક્ષણ આપે છે. વેદાંત એજ પરમ દર્શન છે કે જે ભારપૂર્વક એવી ઘોષણા કરે છે કે આ સૂક્ષ્મ જીવ વાસ્તવમાં પરમાત્મા અથવા બ્રહ્મજ છે. વેદાંત એ સ્વર્ગિક દર્શન છે કે જે, મનને બ્રાહ્મિભૂમિ, દિવ્યજ્યોતિ અને મહિમાના શિખર પર લઇ જાય છે. એ તમને અભય બનાવે છે. અને મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચેની ભેદભાવ રૂપી દિવાલો તોડી નાખે છે. એ માનવ જાતિ માટે સમતા અને પરમ શાંતિનો પથદર્શક છે. વેદાંત એ દર્શન છે કે જે, સર્વમાં એકજ આત્માના આધાર પર હિંદુ, મુસલમાન, કેથોલિક, પ્રોટેસ્ટન્ટ, વૈષ્ણવ તથા શૈવ વગેરેમાં હાર્દિક એકતા ઉત્પન્ન કરે છે. વેદાંત એક માત્ર એવું દર્શન છે કે એને સમજી લઇ, વ્યવહારમાં ઉતારવાથી વિશ્વયુધ્ધ, સંઘર્ષ, મતભેદ, સાંપ્રદાયિક આદિ ઝગડાનો સર્વ દેશોમાં નિશ્ચય અંત આવી જાય

આ ભયંકર સંસારના ઘનઘોર સંગ્રામમાં પીડિત લોકો માટે વેદાંતજ એક પરમ ઔષધિ છે. એ એક દિવ્ય આંજણ છે કે જે અવિદ્યારૂપી ચક્ષૂ-વ્યાધિનું નિવારણ કરી દિવ્યદષ્ટિ અથવા અપરોક્ષાનુભૂતિ પ્રદાન કરે છે. વિશુધ્ધ સુખ અને અમૃતત્વના પરમધામને પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદાંત એક સીધો ધોરી માર્ગ છે.

વેદાંત, માનવ કલેશોનું મૂળ કારણ અજ્ઞાનનો નાશ કરે છે. અને સતત પરિવર્તનશીલ જન્મ મૃત્યુના ચક્રને રોકી અમૃતત્વ, અસીમ જ્ઞાન તથા આનંદ આપે છે. એ નિરાશોને આશા, શકિતહીનને શકિત, દુઃર્બળને બળ અને દુઃખિયાને સુખ પ્રદાન કરે છે.

વેદાંત એકજ આત્માનું પ્રતિપાદન કરે છે કે જે આત્મા અનાદિ, અનંત, દેશકાલ રહિત, અમર, સ્વયં પ્રકાશ, અખંડ તથા સર્વવ્યાપક અને સચ્ચિદાનંદ છે. વેદાંત બધાંને મુક્તિ પ્રદાન કરે છે. એ તો બધાંને ગ્રહણ કરે છે. વેદાંત કોઈ મતમતાંતર અને ખંડન મંડન અથવા વાદવિવાદ માટેનું શુષ્ક દર્શન નથી, એ તો બ્રહ્મ અથવા સત્યમય શાશ્વત આનંદમય વાસ્તવિક જીવન છે. સાધન ચતુષ્ટય સંપન્ન બનો. વિચાર કરો. "હું કોણ છું?" બ્રહ્મનું ધ્યાન કરો. એ જાણી લો કે "તું તે જ છે" હે વીર સાધક! ૐ તત સત્ ૐ સચ્ચિદાનંદરૂપ શિવોઽહમ્ શિવોઽહમ્: સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોઽહમ્ ની ઘોષણા કરો.

ગીતાનો સંદેશ

આત્માને નથી જન્મ કે નથી મૃત્યુ. એ તો અજન્મા, નિત્ય, અવ્યય, પુરાણ અને અક્ષય છે. શરીરને મારી નાખવાથી આત્માને મારી શકાતો નથી. નથી એ કોઈને મારતો કે નથી કોઈથી એ મરતો.

સ્થિતપ્રજ્ઞ અથવા જીવન્મુક્ત તો કામના, તૃષ્ણા, ભય, મમતા, અહંતા તથા સંગથી રહિત હોય છે. એ તો પોતાના આત્મમાંજ તૃપ્ત રહે છે. એ વિષય સુખોની વચ્ચે રહેવા છતાં તેના તરફ ઉદાસીન હોય છે. ઇચ્છિત વસ્તુઓની પ્રાપ્તિથી એને આનંદ થતો નથી. એ તો હમેશ બધી પરિસ્થિતિમાં સમત્વ બુધ્ધિ રાખે છે. એ પોતાના આત્મામાંજ સ્થિર રહે છે.

આંખ ખોલવી તથા બંધ કરવી વગેરે ઇંદ્રિયોના ધર્મ છે. વાસ્તવમાં તમે તો આ બધી ઇંદ્રિયોના ધર્મ અને મનના વેપારના મૂક સાક્ષી છો. પ્રકૃતિ અથવા સ્વભાવજ આ બધાં કાર્યો કરે છે સ્વરૂપતઃ તું તો તેજ આત્મા છે.

યોગદ્વારા સમત્વ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરો અને સર્વમાં એક જ આત્મા અને આત્મામાં સર્વને જુઓ. આ જીવનમૂકત કહેવાય.

જે કોઇ પ્રાણી તરફ ઘૃણા નથી કરતો, જે સર્વનો મિત્ર છે, જે કરૂણામય છે, જે આસકિત અને અભિમાનથી મુકત છે, જે સુખ દુ:ખમાં સમબુધ્ધિ રાખે છે, જે ક્ષમાશીલ છે, જે સદા તૃપ્ત. ધ્યાનમાં સ્થિર, આત્મ સંયમી તથા દઢ નિશ્ચયી છે અને મન બુધ્ધિને ઇશ્વરાર્પિત રાખે છે, જે નથી આનંદિત થતો કે નથી દ્વેષ કરતો, જે ભકિતથી પૂર્ણ છે, જે શત્રુ તથા મિત્ર, માન તથા અપમાનમાં સર્વથા સમાન રહે છે જે શીત તથા ઉષ્ણ સુખ કે દુ:ખમાં સમાન રહે છે, જે સ્તુતિ અને નિંદામાં સમત્વ બુધ્ધિ રાખે છે, તે ભગવદ્‌ભકત અને ગુણાતીત છે. તે ઇશ્વરને ખૂબ જ વહાલો છે.

મન તો વાયુની માફક ચચળ, દુર્ગ્રાહ્ય અને અશાંત છે. એને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ તો છે પણ અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી એનો નિરોધ શકય બને છે

ઇશ્વર પર મનને સ્થિર કરો એના ભકત બનો સર્વસ્વ એને અર્પણ કરી દો એને નમસ્કાર કરો. આથી તમે એને જરૂર પ્રાપ્ત કરી શકશો બધાં કાર્યોના ફળનો ત્યાગ કરો ઇશ્વરનુંજ શરણુ શોધો. એ તમને બધા પાપોમાંથી મુકત કરી દેશે.

જ્યાં યોગેશ્વર શ્રીકૃષ્ણ છે ત્યાં ધનુર્ધર પાર્થ છે. ત્યાંજ સંપત્તિ, સુખ અને નીતિનો નિવાસ છે.

યોગ વાસિષ્ઠનો સાર

જો તમે મોક્ષદ્વારના ચાર દ્વારપાળો સાથે મિત્રતા કરી લો તો તમને મોક્ષ પ્રાપ્તિમાં કદી મુશ્કેલી પડશે નહિ. એ ચાર દ્વારપાળ છે—શાંતિ, વિચાર, સંતોષ અને સત્સંગ. આમાંથી એકની પ્રાપ્તિ થઈ ગઈ તો બીજા આપોઆપ પ્રાપ્ત થઈ જશે.

બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી લેવાથી તમે જન્મ-મૃત્યુના ચક્રમાંથી મુકત બનશો. તમારી શંકાઓ દુર થશે. મનુષ્ય પોતાના પુરૂષાર્થથીજ અમર સુખમય ધામ મેળવી શકે છે.

મન જ આત્માની હત્યા કરનાર છે. મનનું સ્વરૂપ સંકલ્પ છે. મનનો સ્વભાવ વાસના છે. મનનાં કાર્ય જ વાસ્તવમાં કર્મ કહેવાય છે. આ જગત બ્રહ્મની માયાશકિત દ્વારા થયેલ મનનો વિકાસ છે. શરીરનો વિચાર કરવાથી મન શરીર બની જાય છે. અને શરીરના બંધનમાં પડી કલેશોથી સંતપ્ત થાય છે.

સુખ અને દુઃખના રૂપમાં મનજ બાહ્ય જગતના રૂપમાં વ્યકત થાય છે. સ્વરૂપતઃ તો મન ચૈતન્ય છે. બાહ્યતઃ એ જગત છે. વિવેક દ્વારા મનનો નાશ થાય છે. અને તે પરબ્રહ્મની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી લે છે. મનની સર્વ કામનાઓ હટી જવાથી, નિત્યજ્ઞાન દ્વારા મનનું સૂક્ષ્મ રૂપ નષ્ટ થવાથી વાસ્તવિક સુખનો ઉદય થાય છે તમારાજ ઉત્પન્ન કરેલા સંસ્કાર અને વાસનાઓજ તમને ફંદામાં નાખે છે. પરબ્રહ્મની જ્યોતિજ મન અથવા જગતના રૂપમાં વ્યકત થઇ રહી છે.

આત્મચિંતન વિનાનો માણસ આ જગતને સત્ય માને છે, જો કે વાસ્તવમાં તો એ સંકલ્પ માત્ર છે. મનનો વિકાસજ સંકલ્પ છે. ભેદશકિત દ્વારા સંકલ્પજ જગતનું નિર્માણ કરે છે. સંકલ્પોનો વિનાશ એજ મોક્ષ છે.

અધિક મોહ અને વિષય સંકલ્પોથી ભરપૂર મનજ આત્માનો શત્રુ છે. આ શત્રુ પર વિજય સિવાય બીજી કોઈ નૌકા નથી કે જેનાથી પુનર્જન્મના સાગરને પાર કરી શકાય.

દુઃખદ અહંકારના અંકુરોમાંથી પુનર્જન્મની કોમળ ડાળીઓ નિકળે છે. તે ધીમે ધીમે મોટી થઈ ચારે તરફ ફેલાઈ જાય છે. એના પર 'મારા' 'તારા' ની મોટી શાખાઓ થાય છે. એને મૃત્યુ, રોગ, ઘડપણ, દુઃખ તથા શોક રૂપી ફળ લાગે છે. જ્ઞાનાગ્નિથીજ આ વૃક્ષનું ઉન્મૂલન શક્ય છે.

જો બધાજ વિષય પદાર્થો આંખોને કણા સમાન બની જાય, તેના પ્રત્યે અનુરાગની ભાવના બદલાઇ જાય તો તમે મનને નષ્ટ કરી શકશો. નિષ્કામતાજ તમને નિત્ય સુખના ધામે પહોંચાડશે.

વાસનાઓ તથા સંકલ્પો નાશ કરો અભિમાનને મારી નાખો. સાધન ચતુષ્ટયથી સજ્જ બનો. શુધ્ધ, અમર, સર્વવ્યાપક આત્માનું ધ્યાન ધરો આત્મજ્ઞાન દ્વારા અમરત્વ શાશ્વત શાન્તિ, નિત્ય સુખ, મુક્તિ તથા પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરો.

જ્ઞાનનો સંદેશ

જેઓનું મન શુધ્ધ છે, જેઓ કામનાઓથી મુક્ત છે, જેઓ આ જન્મ તેમજ પૂર્વ જન્મના પ્રતિબંધક કર્મોથી મુક્ત થઈ ચુક્યા છે, અને જેઓ બાહ્ય વિષય પદાર્થેાથી વિરક્ત છે તેઓનેજ બ્રહ્મને જાણવાની ઇચ્છા થાય છે.

જેઓનું હૃદય મળથી મુક્ત થયું નથી, એમને આધ્યાત્મિક ઉપદેશ મળવા છતાં બ્રહ્મનું જ્ઞાન આપવા છતાં તેમાં એમને વિશ્વાસ બેસતો નથી. તેઓ તો આ બધું ગલત સમજે છે. ઇંદ્ર અને વિરોચનનું દ્રષ્ટાંત આ બતાવે છે. જે વ્યક્તિએ આ જન્મમાં કે પૂર્વજન્મમાં

તપ દ્વારા પોતાના મનને શુધ્ધ બનાવ્યું છે, તેજ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે, શ્રુતિ કહે છે-જે મહાત્મા પુરૂષમાં ઈશ્વર પ્રત્યે જેટલી ભક્તિ હોય તેટલી ભક્તિ ગુરૂ પ્રત્યે હોય તેવા પુરૂષોમાં ઉપનિષદોનાં રહસ્ય પ્રગટ થાય છે

જેવી રીતે રંગીન જળ શુધ્ધ સાફ વસ્ત્રમાં સારી રીતે પ્રવેશ કરી જાય છે તેવીજ રીતે આવા સાધકોના હૃદયમાં જ્ઞાનીઓના ઉપદેશ પ્રવેશ કરે છે, કારણ કે, તેમનુ મન શાંત છે, વિષય પદાર્થો માટે તેમનામાં કામના નથી અને તેમના ચિત્તના મળ નષ્ટ થઇ ગયા છે

હે રામજી! મારા પોતાના અપરોક્ષાનુભવ તથા બીજા મહાત્માઓના આધાર પર હું તમને ખાત્રી આપુ છુ કે મનુષ્યજ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરી શકે છે પરંતુ જેઓને સત્યનું જ્ઞાન છે તેઓ પણ જેઓમા સાધનનો અભાવ છે તેઓને આ જ્ઞાન આપી શકતા નથી (મહર્ષિ વસિષ્ઠ)

પાંચ ઇંદ્રિયોથી પ્રાપ્તજ્ઞાન પણ આપણે બીજાઓમાં પ્રવેશ કરાવી શકતા નથી, તમે બીજી વ્યક્તિ કે જેણે માખણ ચાખ્યુ નથી તેને માખણનો આનંદ બતાવી શકતા નથી તમે અંધને રંગના વિષયમાં સમજાવી શકશો નહિ

ગુરૂ તો એટલુજ કરી શકે કે તે શિષ્યને સત્યના સાક્ષાત્કારની વિધિ બતાવે અથવા તો અપરોક્ષાનુભૂતિ માટે માર્ગ પ્રદર્શન કરે

શ્રદ્ધા દીવડો પ્રગટાવો. શાંતિના અનુપમ ઝંડાને ઉંચો રાખો વૈરાગ્યનુ સુદૃઢ કવચ ધારણ કરો, વિવેકની ઢાલ બનાવો 'સોહમ્‌ના' અમર સંગીતનુ ગાન કરો. પ્રણવ-ૐ, ॐ, ૐ, નું ઉચ્ચારણ કરતા કરતા ધીરતા પુર્વક આગે બઢો સાહસનો શંખ ફુંકો શંકા, અજ્ઞાન, રાગ તથા અભિમાન—આ શત્રુઓને મારી આત્માના અસીમ

સામ્રાજ્યમા પ્રવેશ કરો આત્માનો અક્ષય ભંડાર ગ્રહણ કરો. દિવ્ય અમૃત રસનો સ્વાદ ચાખો અમૃત સુધાનું પાન કરો.

શાંતિનો સંદેશ

શાંતિનું સામ્રાજ્ય વાણી તથા વિચારોથી પર છે. શોરબકોર, સંઘર્ષ, યુધ્ધ, વાદવિવાદ, ખંડન મંડન વગેરેના અભાવ માત્રથી શાંતિ મળતી નથી. જેમાં સર્વ અનિષ્ટ વસ્તુઓનું નિરાકરણ કરી દેવામાં આવ્યું હોય તેવી સ્થિતિ કે વાતાવરણનું નામ શાતિ નથી શાતિ એ જડ અવસ્થા નથી એ સમોહની અવસ્થા પણ નથી તે શરીરની આલસ્યાવસ્થા પણ નથી. એ તો આધ્યાત્મિક ઉન્નતિની અવસ્થા છે. એ તો તમારું કેંદ્ર, આદર્શ તથા લક્ષ્ય છે. એ તો પૂર્ણ બોધની અવસ્થા છે એ તો વિશાળ અવર્ણનીય અવસ્થા છે કે જેમાં શુધ્ધ આત્મા સર્વોચ્ચ ઇશ્વરીય આનંદ તથા દિવ્ય જ્ઞાનનો ઉપભોગ કરે છે. શાતિની દિવ્ય સુધાનું પાન કરી નિર્ભય તથા નિષ્કામ બની જાઓ આ શાતિની અવસ્થામાં નથી ભૂત કે નથી ભવિષ્ય, નથી સૂર્યાસ્ત કે સૂર્યોદય. આ તો શાશ્વત પ્રકાશનું સામ્રાજ્ય છે. બ્રહ્મ સાધનો-દ્વારા એને પ્રાપ્ત કરી શકાય નહિ. ધૈર્યપૂર્વક આધ્યાત્મિક અભ્યાસ દ્વારાજ એની પ્રાપ્તિ સંભવ છે.

જો તમે ઇંદ્રિયોને સમેટી લઇ, મનને શાંત કરી, તેના મળનો નાશ કરી તેને પ્રભુમાં લગાવી દેશો તો તમે ગમે તેવી પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિઓમાં, વિપત્તિ, કષ્ટ, કલેશ, દુઃખ તથા શોકની વચ્ચે રહેવા છતાં પણ આંતરિક શાંતિ અને આનંદ અનુભવી શકશો પ્રભુ જીસસને અનેક પ્રકારે પરેશાન કરવામાં આવ્યા હતા; એને ક્રોસ પર ચડાવી મારી નાખવામાં આવ્યા હતા. આમ છતાં તેઓએ શું કહ્યું ? એમણે કહ્યું, 'હે પ્રભુ ! તું એને ક્ષમા કર. એ શું કરી રહ્યા છે તે તેઓ જાણતા નથી.' તેઓ જીવનની અંત અવસ્થામાં પણ કેટલા

શાંત હતા તેઓ આંતરિક શાંતિનો ઉપયોગ કરતા હતા

આત્મ સાક્ષાત્કાર અથવા ઈશ્વરીય ચૈતન્યની પ્રાપ્તિજ જીવન લક્ષ્ય છે. એક પરમ અક્ષય ચૈતન્ય સત્તા અથવા આત્મા અથવા બ્રહ્મ છે કે જે તમારા હૃદય ગુફામાં નિવાસ કરે છે તે ભૂત વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં સમાન રહે છે તે પરમ અસ્તિત્વ, પરમજ્ઞાન તથા પરમઆનંદ-સચ્ચિદાનંદ છે. અજ્ઞાની મનુષ્ય વ્યર્થ બાહ્ય નશ્વર વિષય પદાર્થોમાં સુખની શોધ કરે છે. એ વિષય પદાર્થ દેશ કાળ તથા વસ્તુથી આચ્છાદિત છે, આવા અજ્ઞાની મનુષ્યને શાંતિ મળતી નથી એની કામનાઓ તૃપ્ત થઈ નથી એ તો ધનનો સંગ્રહ કરે છે. સંતાનો ત્પાદન કરે છે, ઉપાધિ પ્રાપ્ત કરે છે નામ, યશ તથા સન્માનની પૂજા કરે છે છતા પણ એનું મન તો અશાન જ રહ્યા કરે છે. પોતાનામાં પૂર્ણતાનો અનુભવ આત્મસંયમ, શુધ્ધતા તથા ધ્યાન દ્વારા આત્મ સાક્ષાત્કાર કરી મનુષ્ય પૂર્ણતા અને નિત્ય તૃપ્તિનો અનુભવ કરી શકે છે

તમે અશાંતિ, અતૃપ્તિ યા અસંતોષનું જીવન ક્યાં સુધી જીવવા ઈચ્છો છો? તમે કયા લગી અજ્ઞાન, કટુતા, ઘૃણા તથા ભેદભાવવાળુ જીવન વિતાવ્યા કરશો? ક્યાં સુધી તમે સ્વાર્થમા રચ્યા પચ્યા રહેશો? તમે ક્યાં સુધી વિભિન્નતા તથા વિભેદોના દર્શનની લાલસા સેવ્યા કરશો? તમે ક્યાં સુધી મનુષ્ય મનુષ્ય વચ્ચે પ્રતિબંધ બનાવી રાખશો?

તમે શાંતિ માટે પોકારી રહયા છો પરંતુ તેને ક્યાં અને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય? જ્ઞાનીઓની સગત તથા ધ્યાન દ્વારા તમે તમારા હૃદયમાં શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરી શકશો. મનની સ્તબ્ધતામાં તમે શાંતિ પ્રાપ્ત કરી શકશો. બાહ્ય વિષયોથી તમે કદાપિ શાંતિ નહિ મેળવી શકો. અંદર જુઓ. કોઈ એકાંત ઓરડામાં એક બે

કલાક મૌનમાં બેસી જાઓ આંખો બંધ કરી દો બન્ને ભ્રમરની વચ્ચેના બિંદુ પર મનને એકાગ્ર કરો ઇંદ્રિયો તથા મનને બાહ્ય વિષય પદાર્થોથી હટાવી લો શાંત બનો. ઉભરાના આવેગો અને ઉછળતા વિચારોને શાંત કરો. શરીર તથા જગતને ભૂલી જાઓ તમારી હૃદય ગુહામા ડુબકી મારો શાંતિના મહાસાગરમાં નિમગ્ન થઈ જાઓ. તમારા હૃદયવાસી પરમાત્માની સાથે એકતાનો સાક્ષાત્કાર કરો ઠંડીની ઋતુમાં ધ્યાન માટે દિવસમાં ચાર વાર બેસો અને ઉનાળામાં બેવાર તમારા અભ્યાસમાં નિયમિત બનો. નિયમિતતા પરમ આવશ્યક છે.

જયાસુધી તમે ક્ષુદ્ર છપ્પો તથા સ્વાર્થપૂર્ણ ઘૃણાથી પરિપૂર્ણ છો ત્યાં સુધી યુદ્ધ બંધ કરવાની વાત વ્યર્થ છે. સર્વ પ્રથમ વિષય સ્પંદનોને દુર કરો. આમ થશે તો યુદ્ધ થશેજ નહિ. વ્યકિતઓથી રાષ્ટ્રનું નિમાર્ણ થાય છે. શાંતિનું શાંતિમય જીવન-આદર્શમય જીવન જીવો. સંકીર્ણબુધ્ધિ, દ્વેષ, સ્વાર્થ, શકિત તથા સંપત્તિનો લોભ-આ બધાંનો નિર્મૂળથી નાશ કરો. સરળ જીવન વિતાવો નિત્ય પ્રતિ ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી તમારા હૃદયમાં શાંતિની સ્થાપના કરો. તમારા પાડોશીઓમાં તથા તમારા સહવાસમાં જે આવે તેઓમાં શાંતિ પ્રસરાવો.

શાંતિ રહસ્યમયી છે જો તમે શાંતિનો અનુભવ કરશો તો તમે જગતમાં શાંતિનું વિતરણ કરી શકશો આ કલ્પનાતીત શાંતિનો સાક્ષાત્કાર કરો અને મુકત બની જાઓ આ શાંતિજ આપનો પથ પ્રદર્શક બનશે આ શાંતિજ તમારું કેન્દ્ર, આદર્શ અને લક્ષ્ય બનો.

ॐ નું દર્શન તથા ધ્યાન

બ્રહ્મ અથવા પરમાત્માજ સર્વોપરી છે. એનુંજ નામ 'ॐ' છે. માટે 'ॐ' નીજ ઉપાસના કરવી જોઈએ હર વસ્તુ 'ॐ' છે. 'ॐ' બ્રહ્મનું પ્રતીક છે. એ શકિતનો શબ્દ છે.

એ પવિત્ર અક્ષર છે. એ વેદોનો સાર છે. એ તો અભય અને અમૃતના કિનારા પર લઈ જનાર નૌકા છે.

પ્રણવ અથવા ૐ સર્વ મંત્રોમાં મહાન છે. એ સાક્ષાત મુક્તિદાતા છે. બધા મંત્રો ૐ થી શરૂ થાય છે. દરેક ઉપનિષદનો ૐ થી પ્રારંભ થાય છે. ગાયત્રીનો આરંભ પણ ૐ થી થાય છે. ૐ ના ઉચ્ચારણથી વિવિધ દેવોને આહુતિઓ અપાય છે. ૐ નો મહિમા કોઈપણ વ્યક્તિ પૂર્ણ રીતે વર્ણવી શકે નહિ.

જ્યાં સારીયે વાણી શાંત થઈ જાય છે, જ્યાં વૃત્તિઓ નિરુધ્ધ થઈ જાય છે, ત્યાં બુધ્ધિનો કાર્યવ્યાપાર બંધ થઈ જાય છે. જ્યાં ઈંદ્રિયો અટકી જાય છે, તે સ્થાન ૐ જ છે. આ ૐ શબ્દની સ્તુતિ બધા જ વેદો કરે છે. એની ઘોષણા બધા જ ગ્રંથો કરે છે. જેની આશાએ સાધકગણ બ્રહ્મચર્ય પાલન કરે છે તે ૐ જ છે. ૐ સર્વોચ્ચ છે, સર્વ શ્રેષ્ઠ છે. ૐ પરમ આલંબન છે. એ પરમ સત્ય છે. જેબ્રહ્મને જાણે છે તેની પૂજા બ્રહ્મલોકમાં પણ થાય છે. તે જે ઇચ્છે છે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

અ, ઉ, મ આ ત્રણેના સંયોગથી ૐ નું નિર્માણ થયું, અ શબ્દનો પ્રારંભ છે. ઉ એનું મધ્ય છે, મ અંત છે.

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, શિવ; વિરાટ, હિરણ્યગર્ભ ઇશ્વર, સત્વ, રજસ, તમસ; જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, સૃષ્ટિ, સ્થિતિ તથા લય ઇત્યાદિ જેટલામાં ત્રિક છે તેનું ૐ પ્રતિક છે.

ૐ નું કીર્તન, ૐ ના માનસિક જપ, ૐ નાં ગાન તથા ૐ નું ધ્યાન મનને શુદ્ધ બનાવે છે અને તેના વિક્ષેપને દુર કરે છે. તે અજ્ઞાનના આવરણને નષ્ટ કરે છે અને સાધકને પરમાત્મામાં લીન કરી દે છે.

ૐ ધનુષ છે મન શર છે બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા એ લક્ષ્ય છે. શુદ્ધ અને એકાગ્ર બુદ્ધિથી બ્રહ્મ પર એ બાણ ચલાઓ. જેવી રીતે બાણ લક્ષ્યની સાથે એક બની જાય છે, એવી રીતે તમે પણ બ્રહ્મ સાથે એક બની જશો

આ એકાક્ષરને જાણી લો તો તમે બધુંજ જાણી શકશો. તમે પરમતાન પ્રાપ્ત કરી લેશો. પદ્માસન, સિધ્ધાસન અથવા કોઇપણ આસનમા બેસી જાઓ. બન્ને ભ્રમરની વચ્ચે ત્રિકુટી પર ધ્યાન કરો. નીચે લખેલા મંત્રોના લક્ષ્યાર્થ પર ભાવ અને ધૈર્યપૂર્વક ધ્યાન ધરો. એનો માનસિક જપ કરો

સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોઽહમ્ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપોઽહમ્ ૐ ૐ ૐ

અહં બ્રહ્માસ્મિ-હુ બ્રહ્મ છુ-ૐ ૐ ૐ

હું સર્વવ્યાપક ચૈતન્મ છુ-ૐ ૐ ૐ

હું સાક્ષી છુ-ૐ ૐ ૐ

સોઽહમ્ શિવોઽહમ્-ૐ ૐ ૐ

હું મન તથા શરીરથી જુદો છુ-ૐ ૐ ૐ

હું અમર સર્વવ્યાપક આત્મા છું-ૐ ૐ ૐ

તમે જલદીથી પરમાત્મા સાથે એક તાનો સાક્ષાત્કાર કરી તમારી પુરાતન બ્રાહ્મી મહીમામાં પ્રકાશિત થઇ ઉઠશો

જીવનમુક્ત

જીવનમુક્ત તો એ છે કે જે કામનાઓ, ભય, સ્વાર્થ, અભિમાન, મમતા, આસક્તિ,લોભ અને ધૃણાથી પૂર્ણત મુક્ત છે. એ તો શુદ્ધ પ્રેમ, કરૂણા અને દયાથી ઓતપ્રોત છે.

એણે ઇંદ્રિયો પર અધિકાર પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. શરીરની

સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ રાખતા નથી એ તો હમેશ પોતાના આત્મામાંજ વસે છે એ સદા સુખી અને સંતુષ્ટ હોય છે

તેઓ મન, વચન અને કર્મથી કોઇને પણ દુભવતા નથી તે કોઇના વ્યંગ શબ્દો, આલોચના, અપમાનથી લેશમાત્ર પણ પ્રભાવિત થતા નથી સ્તુતિ તથા નિંદા, માન તથા અપમાન, સુખ તથા દુઃખમાં એ મનનુ સમત્વપણુ જાળવી રાખે છે

એ સંસારમાં રહે છે પણ સંસારના નથી બની જતા એમનામાં ભોક્તાપણાની ભાવના નથી હોતી આ અવસ્થા અવર્ણનીય છે એ તો સ્વયં બ્રહ્મજ છે

એ તો આધ્યાત્મિક શક્તિનો ભંડાર છે એની સમક્ષ બેસો તમારી શંકાઓ આપ મેળે દૂર થઇ જશે એના સાન્નિધ્યમાં તમે વિચિત્ર સુખ અને શાંતિનો અનુભવ કરશો એ પોતે તો બોલશે નહિ પરંતુ મૌનની ભાષાથી સાધકોને ઉપદેશ આપશે

એ તો જ્યાં ચાહે ત્યાં સુઇ જાય છે અને ગમે તેના હાથથી ભોજન ગ્રહણ કરે છે એ વિધિ-નિષેધના નિયમોથી પર છે છતાં પણ એ શાસ્ત્રોના નિયમોની અવહેલના કરતા નથી એ ભલા બુરા, ધર્મ-અધર્મથી અતીત છે

એ બીજાઓમાં દોષ જોતા નથી મુશ્કેલમા મુશ્કેલ પરીસ્થિતિમાં પણ એ કદાપિ ક્રોધિત થતા નથી એ તો હમેશ મધુર અને શાંતજ રહે છે એ હમેશ મધુર ભાષી હોય છે કદાપિ પણ કડવો શબ્દ બોલતા નથી. મન. વચન અને કર્મથી એ કોઇપણ પ્રાણીની સાથે ભેદભાવ કે ઘૃણા રાખતા નથી એ તો બધાને આશીર્વાદજ આપે છે

એ થોડાજ શબ્દોમાં શ્રોતાજનોના મનપર ઉંડી છાપ પાડે છે એ થોડા શબ્દો શ્રોતાઓના જીવનમાં નવિન સુખ તથા પ્રાણ સંચાર કરે છે.

તેઓએ અજ્ઞાન રૂપી શત્રુ પર વિજય પ્રાપ્ત કરી લીધો છે. એણે સુખના સાચા સ્વરૂપને જાણી લીધું છે. એણે અક્ષરના અક્ષય ધામને પ્રાપ્ત કરી લીધું છે એ હંમેશ સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપમાં નિવાસ કરે છે.

એણે સાક્ષાત્કાર કરી લીધો છે કે પોતે ત્રણે શરીર અને પંચ-કોષથી ભિન્ન છે એતો ત્રણે અવસ્થાનો સાક્ષી માત્ર છે. 'હું', 'તું' અને 'તે' ના ભેદથી એ મુક્ત છે.

ઈશ્વરીય ચૈતન્યની અમૃત સુધા પાન કરી, ઉન્મત્ત અસીમ આત્માથી પરિપૂર્ણ સમદ્રષ્ટિથી યુક્ત, સમત્વબુદ્ધિથી વિભૂષિત આ જીવન મુક્ત સર્વત્ર આત્માનાંજ દર્શન કરે છે અને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમમાં બધાને સ્નાન કરાવે છે આવા પ્રબુદ્ધ મહાત્માઓની જય હો! એઓના આશીર્વાદ આપ સર્વને પ્રાપ્ત હો!



રાજશાસન કરવા છતાં તમારો વ્યવહાર આવો રાખજો, તમે કદી સત્યનો રસ્તો ચૂકશો નહિ"

દેવ-યક્ષ સંવાદ (કેનોપનિષદ)

અસુરોની સાથેના યુધ્ધમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તો માની લીધું કે વિજય તેમની શક્તિથી પ્રાપ્ત થયો છે. એ ભૂલી ગયા કે ઇશ્વરીય શક્તિને લઇને એમને વિજય મળ્યો હતો પર બ્રહ્મ પરમાત્મા એમને પાઠ શીખવવા માગતા હતા ભગવાન એમના અભિમાનને જાણી ગયા હતા ભગવાન તેઓની સમક્ષ યક્ષના રૂપમાં પ્રગટ થયા. આ યક્ષનુ આદિ તથા અંત દૃષ્ટિગોચર નહોતુ. દેવતાઓ આ યક્ષને જાણતા નહોતા તેઓએ અગ્નિને કહ્યુ -'હે જાતવેદ! પત્તો લગાવો કે આ યક્ષ કોણ છે?" તેણે કહ્યું. 'સારૂ' અગ્નિદેવ બ્રહ્મ પાસે ગયા બ્રહ્મે પૂછ્યું, "તું કોણ છે?" તેણે જવાબ આપ્યો. "હું અગ્નિ છુ હું જાતવેદ છું." બ્રહ્મે પૂછ્યું.-"તારી શક્તિ કેટલી છે?"

અગ્નિ -"હું પૃથ્વી પરની બધી ચીજોને બાળી શકું છુ."

બ્રહ્મે અગ્નિની સમક્ષ એક ઘાસનું તણખલું રાખી કહ્યું— "આને સળગાવી દે"

અગ્નિએ પોતાની બધી શક્તિ એને સળગાવવા વાપરી પણ એ તણખલુ ન સળગ્યુ.

હવે વાયુદેવ આવ્યા

બ્રહ્મે વાયુદેવને પૂછ્યું, "તમારી શક્તિ કેટલી છે?"

વાયુદેવ-'હુ આખાયે જગતને તેની બધી વસ્તુઓ સાથે ઉડાડી શકું છું.

યક્ષે પેલું તણખલું બનાવી કહ્યું, :–'આને ઉડાડોદો'. વાયુદેવે પોતાની બધી શકિત ખરચી પણ એ તણખલાને જરા હલાવી પણ શક્યા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આવ્યા. તેના આવતાંજ આ યક્ષ અદશ્ય થઇ ગયા. ઇંદ્રતો દિંગ બની ગયા અને વિમુઢ બની ત્યાંથી જતા રહ્યા આવી રીતે પરાજય પામી દેવો ક્ષોભનો અનુભવ કરી રહ્યા હતા ત્યારે હિમાવનની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્ધાંગના–ઉમા ત્યાં પ્રગટ થઇ અને યક્ષના વિષયમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે જાણ્યું કે આ યક્ષ તે બ્રહ્મ જ હતા. માતા ઉમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં મહાન બની ગયા

અંહકારને કારણુ તમે વિચારો છોકે તમોજ આ બધું કરો છો અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો ભગવાનના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છો. ઇશ્વર તમારા હાથો દ્વારા કાર્ય કરી રહ્યો છે. તમારી આંખોથી દેખી રહ્યો છે, કાનો વડે સાંભળી રહ્યો છે, નાસિકા વાટે સુંઘી રહ્યો છે. આથી તમે અહંકાર તથા કર્મ બંધનથી મુકત થઇ જશો. આ છે કર્મયોગ અને ભકિતયોગનું રહસ્ય.

(૩) યાજ્ઞવલ્કય–મૈત્રેયી સંવાદ (બૃહદારણ્યકોપનિષદ)

મહાન જ્ઞાની અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું, "હે મૈત્રેયી. હું આ ગૃહનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરણ્યમાં જાઉં છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાત્યાયની વચ્ચે વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું."

મૈત્રેયીએ કહ્યું–"મારા પૂજ્ય પ્રભુ! સર્વસ્વ જગતનું ધન મને મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકું ખરી ?

'નહિ' યાજ્ઞવલ્કયજીએ જવાબ આપ્યો, 'ધનવાન મનુષ્યોની માફક તારું જીવન વ્યતિત થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી રાખવી નહિ."

પ્રકરણ—૭

દાર્શનિક સંવાદ

(૧) રામ-વસિષ્ઠ સંવાદ
(યોગ વાશિષ્ઠ)

શ્રી રામે પ્રશ્ન કર્યો – "પૂજ્ય ગુરૂદેવ! સંસક્તિ શું છે અને અસંસક્તિ શું છે? એ કઈ સંસક્તિ છે કે જે બંધન તરફ લઈ જાય છે? એવી કઈ અસંસક્તિ છે કે જે મુક્તિની પ્રાપ્તિ કરાવે છે? હું બંધનનો કેવી રીતે નાશ કરૂં? આ પ્રશ્નો પર કૃપા કરી પ્રકાશ નાખો"

શ્રી વસિષ્ઠજી એ ઉત્તર આપ્યો,– 'જો કોઈ વ્યક્તિ આ શરીરનેજ નિત્ય સમજી બેસે, તો તે આ દેહ અને તેનો અંતર્યામી અથવા અંતરાત્મા વચ્ચે વિવેક ન કરી શકે અને જે આ શરીરનું જ ચિંતન કર્યા કરે તે રાગમાં બંધાઈ જાય છે આ સંસક્તિ કહેવાય છે આથી તો નિશ્ચય બંધનની પ્રાપ્તિ થાય છે એવો પાકો વિશ્વાસ હોય કે સર્વસ્વ બ્રહ્મ કે આત્મા જ છે તો આ જગતમાં રાગ દ્વેષ કરવા જેવી કાંઈ વસ્તુ નથી એ અસંસક્તિ છે આ અસંસક્તિ મુક્તિ પ્રદાન કરે છે

"જીવન મુક્તોમાં અસંસક્તિ હોય છે જ્યાં અસંસક્તિ છે, ત્યાં મન સંસારના વિષય સુખોનો પરિત્યાગ કરે છે, ત્યાં અહંકાર વિલીન થઈ જાય છે અને કોઈ પણ વસ્તુ માટે આસક્તિ રહેતી

નથી. આ અસંસક્તિ મુક્તિ તરફ લઈ જાય છે. જેણે અસંસક્તિની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે તે કર્મોનાં ફળનો ત્યાગ કરે છે. એ કર્મ-કે અકર્મની પાછળ પડતા નથી. આસક્તિથી તો પુનર્જન્મ પ્રાપ્ત થાય છે."

"આસક્તિના બે પ્રકાર હોય છે-બંધ્ય અને અબંધ્ય. બંધ્ય આસક્તિ અજ્ઞાનિયોની પાસે રહે છે જ્યારે અબંધ્ય આસક્તિ તો આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત જ્ઞાનિયોનું આભુષણ છે બંધ્ય આસક્તિ સંગદોષને કારણ પુનર્જન્મનું મૂળ બને છે, જ્યારે અબંધ્ય આસક્તિ વિવેકને વધારી આત્મજ્ઞાન પ્રદાન કરે છે ભગવાન વિષ્ણુ તથા સિધ્ધગણ, અબંધ્ય આસક્તિ સાથે કર્મો દ્વારા જગતની રક્ષા કરે છે.

"જીવન મુક્ત પુરુષ વિશ્વ કલ્યાણને માટે વિવિધ કાર્યો કરતા છતાં કર્મોમાં આસક્ત થતા નથી કદાચિત તેઓ વિષયોના સંપર્કમાં રહેતા હોય પણ તેનાથી પૂર્ણત ઉદાસીન રહે છે તેઓમા વિષયો માટે રાગ હોતો નથી. એમનુ મન સદૈવ પરમાત્મામાજ સ્થિર રહે છે. આ જગતને તેઓ મિથ્યા સમજે છે તેઓ ન તો ભવિષ્યની આશા રાખે છે અથવા ન તો વર્તમાનના અધિકાર પર નિર્ભર રહે છે. તેઓ ભૂતકાળની સ્મૃતિઓથી પણ સુખ મેળવતા નથી. સુતા હોવા છતાં એ પરમ જ્યોતિના દર્શનથી મુક્ત હોઇ જાગ્રત જ હોય છે જાગતા હોવા છતા પણ નિર્વિકલ્પ સમાધિની નિદ્રામા નિમગ્ન રહે છે તે કર્મ કરે છે તો પણ એવા શાંત હોય છે કે જાણે તેઓએ કાંઈ કર્યું જ નથી. તેઓ બધાં કાર્યો કરે છે પણ કર્તાપણાની ભાવના કદી લાવતા જ નથી. એ કદી કોઈ વસ્તુ માટે હર્ષ કે શોક કરતા નથી તેઓ બચ્ચાંની સાથે બચ્ચાં જેવા અને બુઢાની સાથે બુઢા જેવો વ્યવહાર કરે છે. યુવકોની સાથે તે યુવક બની જાય છે અને જ્ઞાનિયોની સાથે ગંભીર રહે છે એ બીજાના સુખે આનંદ પામે છે. જેઓ આપત્તિમા હોય તેમના તરફ સહાનુભૂતિ રાખે છે. હે રામ !

રાજશાસન કરવા છતાં તમારો વ્યવહાર આવો રાખજો, તમે કદી સત્યનો રસ્તો ચૂકશો નહિ"

દેવ-યક્ષ સંવાદ (કેનોપનિષદ)

અસુરોની સાથેના યુદ્ધમાં દેવો વિજયી બન્યા. દેવોએ તો માની લીધું કે વિજય તેમની શક્તિથી પ્રાપ્ત થયો છે. એ ભૂલી ગયા કે ઈશ્વરીય શક્તિને લઈને એમને વિજય મળ્યો હતો. પર બ્રહ્મ પરમાત્મા એમને પાઠ શીખવવા માગતા હતા. ભગવાન એમના અભિમાનને જાણી ગયા હતા. ભગવાન તેઓની સમક્ષ યક્ષના રૂપમાં પ્રગટ થયા. આ યક્ષનું આદિ તથા અંત દૃષ્ટિગોચર નહોતું. દેવતાઓ આ યક્ષને જાણતા નહોતા. તેઓએ અગ્નિને કહ્યું,–'હે જાતવેદ! પત્તો લગાવો કે આ યક્ષ કોણ છે?" તેણે કહ્યું. 'સારું" અગ્નિદેવ બ્રહ્મ પાસે ગયા. બ્રહ્મે પૂછ્યું, "તું કોણ છે?" તેણે જવાબ આપ્યો, "હું અગ્નિ છું હું જાતવેદ છું." બ્રહ્મે પૂછ્યું:–"તારી શક્તિ કેટલી છે?"

પછી પેલું તણખલું બનાવી કહ્યું, :–'આને ઉડાડીદો'. વાયુદેવે પોતાની બધી શકિત ખરચી પણ એ તણખલાને જરા હલાવી પણ શકયા નહિ. અંતે ઇંદ્રદેવ આવ્યા. તેના આવતાંજ આ યક્ષ અદ્રશ્ય થઇ ગયા. ઇંદ્રતો દિંગ બની ગયા અને વિમુઢ બની ત્યાંથી જતા રહ્યા આવી રીતે પરાજય પામી દેવો ક્ષોભનો અનુભવ કરી રહ્યા હતા ત્યારે હિમાવતની પુત્રી અને ભગવાન શિવની અર્ધાંગના–ઉમા ત્યાં પ્રગટ થઇ અને યક્ષના વિષયમાં સમજ આપી ત્યારે ઇંદ્રે જાણ્યું કે આ યક્ષ તે બ્રહ્મ જ હતા. માતા ઉમાની કૃપાથી ઇંદ્ર દેવોમાં મહાન બની ગયા

અંહકારને કારણ તમે વિચારો છોકે તમેાજ આ બધું કરો છો અને તેથીજ તમે બંધનમાં પડો છો એવો અનુભવ કરો કે તમે તો ભગવાનના હાથમાં નિમિત્ત માત્ર છો ઇશ્વર તમારા હાથો દ્વારા કાર્ય કરી રહ્યો છે. તમારી આંખોથી દેખી રહ્યો છે, કાનો વડે સાંભળી રહ્યો છે, નાસિકા વાટે સુંઘી રહ્યો છે. આથી તમે અહકાર તથા કર્મ બધનથી મુકત થઈ જશો આ છે કર્મયોગ અને ભકિતયોગનું રહસ્ય

(૩) યાજ્ઞવલ્કય-મૈત્રેયી સંવાદ (બૃહદારણ્યકોપનિષદ)

મહાન જ્ઞાની અને ઋષિ શ્રી યાજ્ઞવલ્કયે કહ્યું, "હે મૈત્રેયી, હું આ ગૃહનો ત્યાગ કરી સંન્યાસ જીવનમાં પ્રવેશ કરવા અરણ્યમાં જાઉં છું. એટલે હું આ મારી સંપત્તિ તારી અને કાત્યાયની વચ્ચે વહેંચી દેવાની ઇચ્છા રાખું છું"

મૈત્રેયીએ કહ્યું–"મારા પૂજય પ્રભુ ! સર્વસ્વ જગતનું ધન મને મળે તો હું અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરી શકું ખરી ?

'નહિ' યાજ્ઞવલ્કયજીએ જવાબ આપ્યો, 'ધનવાન મનુષ્યોની માફક તારું જીવન વ્યતિત થશે. ધનથી અમૃતત્વની આશા કદી રાખવી નહિ."

મૈત્રેયી–'જો મને અમર ન બનાવી શકે તો એ ધનનો મને શો લાભ છે ? હે આદરણીય પ્રભુ ! મને બતાવો કે અમૃતત્વ માટે શું સાધન જોઈએ ?'

યાજ્ઞવલ્ક્ય–'હે પ્રિય મૈત્રેયી, અહીં બેસ હું તને સમજાવું. હું જે કહું તે બરાબર સમજી લે.'

'પતિને માટે પતિ પ્રિય નથી હોતા; પરંતુ આત્માને માટે પતિ પ્રિય હોય છે. સ્ત્રીને માટે સ્ત્રી પ્રિય નથી હોતી; પરંતુ આત્માને માટે સ્ત્રી પ્રિય હોય છે. પુત્રને માટે પુત્ર પ્રિય નથી હોતો પણ આત્માને માટે પુત્ર પ્રિય હોય છે. આ અમર સર્વવ્યાપક આત્માજ દર્શનીય, શ્રવણીય, મનનીય તથા નિદિધ્યાસનીય છે. હે મૈત્રેયી; आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यः, मन्तव्यः निदिध्यासितव्यः ।"

હે મૈત્રેયી ! જ્યાં દ્વૈતભાવ છે ત્યાં મનુષ્ય બીજું કાંઈ સૂંઘે છે, જુએ છે, ચાખે છે, બીજાનું અભિવાદન કરે છે. બીજા સાથે બોલે છે, બીજી વસ્તુને સ્પર્શ કરે છે, પરંતુ જ્યારે તેને મન આ સર્વસ્વ આત્માજ બની જાય છે ત્યારે એ બીજાને જોશે કેવી રીતે, બીજાને સૂંઘશે કેવી રીતે અને બીજાને સ્પર્શ પણ કેવી રીતે કરશે ? જેનાથી આ બધું જાણી શકાય છે તેને કેવી રીતે જાણે ? આ આત્માને 'નેતિ નેતિ' કહેવાય છે આત્મા અગ્રાહ્ય છે. તે મુક્ત છે. અસંગ છે. એ દુઃખ અને વિનાશથી અલિપ્ત છે, મનુષ્ય વિજ્ઞાતાને કેવી રીતે જાણી શકે ? આ રીતે હે મૈત્રેયી તને પણ જ્ઞાન મળી ચુક્યું."

આમ કહી યાજ્ઞવલ્ક્ય ઋષિ અરણ્યમાં જતા રહ્યા.

(૪) નચિકેતા—યમ [સંવાદ [કઠોપનિષદ]

ॐ ॐ ॐ

નચિકેતાએ કહ્યું–"હે યમરાજ, જેને આપ ધર્મ અને અધર્મથી પૃથક જુઓ છો, જે કાર્ય-કારણથી અલગ છે, જે ભૂત અને ભવિષ્યથી

અલગ છે. એના વિષયમાં મને જ્ઞાન આપો, આ મારું ત્રીજું વરદાન છે."

યમરાજે ઉત્તર આપ્યો, "સમસ્ત વેદ જેનું પ્રતિપાદન કરે છે, તપશ્ચર્યા દ્વારા જે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે તથા જેની પ્રાપ્તિ માટે સાધક ગણ બ્રહ્મચર્ય વ્રતનું પાલન કરે છે તે લક્ષ્યના વિષયમાં હું સંક્ષિપ્તમાં કહું છું, તે 'ૐ' છે"

' આ અવિનાશી પ્રણવ શબ્દ જ બ્રહ્મ છે આ શબ્દ જ પરમ છે. જે આ શબ્દને જાણે છે. તે જે કાંઇ ઇચ્છા કરે તે પ્રાપ્ત કરી શકે છે. તે અમૃતત્વ તથા નિત્ય સુખ પ્રાપ્ત કરી લે છે.'

"આ આત્મા અનાદિ, અનંત, અજ, અમર, અવ્યય, નિર્ગુણ, અવર્ણ તથા નિરાકાર છે. તે શબ્દ સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ રહિત છે. તે નિત્ય, અમર, સર્વ વ્યાપક, એક અને અદ્વિતીય છે. તે અવ્યક્તથી પર છે. તે હૃદય–ગુહામાં અથવા બુધ્ધિમાં નિવાસ કરે છે. તે સર્વ ભૂતોનો અંતરાત્મા છે."

"જે કામનાઓથી મુક્ત છે. જેનું મન સમાહિત તથા શાંત છે, જેની ઇન્દ્રિયો નિયંત્રિત છે, તેઓ જ ધ્યાન અને અંતર્દષ્ટિ દ્વારા પોતાની બુધ્ધિમાં આ રહસ્યમય આત્માને જુએ છે અને અમૃતત્વ, નિશ્ચિત સુખ અને શાંતિનો ઉપભોગ કરે છે.'

"આ આત્મા સર્વભૂતોમાં છુપાયેલો છે સૂક્ષ્મદર્શી ગણ નેત્ર તથા બીજી ઇંદ્રિયોને વિષયોમાંથી હટાવી લઇ, સૂક્ષ્મ તથા કુશાગ્ર બુધ્ધિ દ્વારા આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરે છે.'

"જ્યારે સર્વ કામનાઓ નષ્ટ થઇ જાય છે, જ્યારે ત્રણે હૃદય ગ્રંથિયો અવિદ્યા, કામ તથા કર્મ વિનષ્ટ થઇ જાય છે, જ્યારે પાંચે ઇંદ્રિયો મન સહિત શાંત થઇ જાય છે, તથા જ્યારે બુધ્ધિ કાર્ય કરતી બંધ થઇ જાય છે, ત્યારે અમૃતત્વ અને પરમ ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે'

"જેવી રીતે તમે બીજને છાલથી જુદું કાઢી લો છો તેવીજ રીતે તમારે ધૈર્યપૂર્વક ધ્યાનાભ્યાસ, વિચાર અને વિવેક દ્વારા આત્માને પંચ કોષોથી બહાર કાઢવો પડશે'

આ ત્રીજા વરદાનથી નચિકેતાએ યમરાજ પાસેથી બ્રહ્મ વિદ્યા પ્રાપ્ત કરી તેણે ધ્યાનનો અભ્યાસ કરી બ્રહ્મની પ્રાપ્તિ કરી તે આત્મજ્ઞાનદ્વારા અમર બની ગયો નચિકેતાની માફક કોઈપણ અધિકારી સાધક આત્માનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી જરૂર અમર થઈ શકે છે.

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु । मा विद्विषावहै

ॐ शान्ति : शान्ति शान्ति

'ૐ' અમો બન્ને (ગુરુ તથા શિષ્ય) ની રક્ષા કરે. તે અમને બન્નેને મોક્ષ સુખનો ઉપભોગ કરવા દે અમે બન્ને ઉપનિષદોનો વાસ્તવિક અર્થ કાઢવા પ્રયત્નશીલ બનીએ અમારું અધ્યયન સફળ બનો. અમે કદાપિ એક બીજા સાથે ઝઘડો ન કરીએ.

ॐ शान्ति : शान्ति शान्ति

[૫] આશ્વલાયન-પિપ્પલાદ સંવાદ (પ્રશ્નોપનિષદ)

કોશલ દેશના આશ્વલાયને પિપ્પલાદને પૂછ્યું 'ભગવાન પિપ્પલાદ, પ્રાણની ઉત્પત્તિ ક્યાંથી થઈ ? તે શરીરમાં કેવી રીતે આવે છે ? તે પોતાને વિભાજીત કરી કેવી રીતે રહે ? તે કેવી રીતે બહાર નીકળે છે ? તે બાહ્ય પદાર્થોને કેવી રીતે ધારણ કરે છે ?"

પિપ્પલાદે ઉત્તર આપ્યો—તું પરમાર્થ વિષયનો પ્રશ્ન કરી રહ્યો છે. તું બ્રહ્મનો જીજ્ઞાસુ છે એટલે હું તને એ બતાવું છું '

"આ પ્રાણ આત્મામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે જેવી રીતે છાયા

પુરુષની સાથેજ હોય છે તેવીજ રીતે પ્રાણ આત્માની સાથેજ હોય છે મનના કાર્યથી એ આ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે"

"જેવી રીતે સમ્રાટ પોતાના અધિકારીઓને આદેશ આપે છે કે–'જાઓ અમુક ગામ જઈ તમે ત્યાં રહો' તેજ પ્રમાણે મુખ્ય પ્રાણ બીજા પ્રાણોને અલગ અલગ કામ વહેંચી આપે છે"

'ગુદા તથા ઉપસ્થમાં અપાનનો નિવાસ છે નેત્ર, શ્રોત્ર અને નાસિકામાં પ્રાણ પોતેજ રહે છે શરીરના મધ્યભાગમાં સમાન રહે છે તે અન્નને સમાન રીતે વિતરિત કરે છે. તેમાંથી સાત જ્વાળાઓ નીકળે છે

"આ આત્મા હૃદય–દેશમાં રહે છે ત્યાં એકસો એક નાડિયો છે તે દરેકને એકસો શાખાઓ છે. આ દરેકને બોતેર હજાર ઉપ શાખાઓ છે, તેમાં વ્યાનનો સંચાર થાય છે.

"ઉદાન મનુષ્યને પુણ્યકર્મો દ્વારા પુણ્ય લોકમાં લઈ જાય છે. તે પાપીઓને પાપમય લોકમાં અને પાપ અને પુણ્ય બન્ને પ્રકારના કર્મો દ્વારા મનુષ્ય લોકમાં લઈ જાય છે"

"સૂર્ય બાહ્ય છે. તે ઉદય પામે છે અને નેત્ર સ્થિત પ્રાણને સહાય કરે છે. પૃથ્વી અપાનને નીચે ખેંચે છે સૂર્ય તથા પૃથ્વીની વચ્ચે અંતરિક્ષ સમાન છે, વાયુ વ્યાન છે"

"તેજ ઉદાન છે તેથી જેના શરીરનું તેજ શાંત થઈ ગયું હોય છે ત્યારે તે મનમાં લીન ઇંદ્રિયોની સાથે બીજા શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે.

"મૃત્યુ સમય જીવ જે સંકલ્પ કરે છે તેની સાથે જ તે તેવો પ્રાણ પ્રાપ્ત કરે છે અને પ્રાણ અને ઉદાન મળી એ જીવાત્માને એના સંકલ્પની અનુસાર લોકમાં લઈ જાય છે.'

" જે વિદ્વાન પ્રાણને આવી રીતે જાણે છે તેની વંશ પરંપરા નષ્ટ થતી નથી. એ અમર બની જાય છે.'

"જે કોઈ પ્રાણની ઉત્પત્તિ, તેથી પ્રવેશ કરવાની ક્રિયા, તેની સ્થિતિ તથા તેના પાંચ પ્રકારોને જાણે છે તે અવશ્ય અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરે છે.

(૬) ઉદ્દાલક-શ્વેતકેતુ સંવાદ
(છાન્દોગ્યોપનિષદ)

ઉદ્દાલકે પૂછ્યું-"શ્વેતકેતુ જેનાથી અશ્રુત શ્રુત બને અને અવિજ્ઞાત વિશેષ રૂપથી જ્ઞાત થાય એ ઉપદેશના વિષય સંબંધી તમે કદી તમારા આચાર્યને પ્રશ્ન કર્યો છે ?

શ્વેતકેતુ-"ભગવાન ! તે આદેશ કયો છે ?

પિતાએ જવાબ આપ્યો-"એકજ માટીના પીંડનું જ્ઞાન થવાથી તેમાંથી બનેલી બધી વસ્તુઓનું જ્ઞાન થઈ જાય છે, કારણકે બધાજ વિકાર તો નામ માત્ર છે અને નામ પરજ અવલંબિત છે સત્ય આ માટીજ છે એવો આ ઉપદેશ છે

"કૃપા કરી મને આગળ સમજાવો

ઉદ્દાલક-"પેલા વડનું એક ફળ લાવો તો"

શ્વેતકેતુ [એ ફળ લાવીને]-"આ રહ્યું ભગવાન"

"એને તોડો"

"તોડી નાખ્યું, ભગવાન"

"તેમાં તમે શું જુઓ છો ?"

"અણુની માફક બી જોઈ રહ્યો છું"

"તેમાંથી એકને તોડો" ઉદ્દાલકે કહ્યું

"તોડી નાખ્યું ભગવાન"

"તેમાં તમે શું જુઓ છો ?"

"કાંઈજ નહિ ભગવાન" શ્વેતકેતુએ જવાબ આપ્યો.

પિતાએ કહ્યું–'હે સૌમ્ય ! જેની અંદર આવડું મોટું વડનું ઝાડ સ્થિત છે એવા અણુ તત્વને તું દેખી શકતો નથી. મારા પર વિશ્વાસ રાખ જેવી આ અણિમા છે. એતદ્રુપ સર્વ છે. તે આત્મા જ છે. હે શ્વેતકેતુ ! તે તું જ છે તત્ ત્વમ્ અસિ

'મને હજુ વધારે સમજાવો'

ઉદ્દાલકે કહ્યું–'સારૂં, આ મીઠું પાણીમાં નાખી દો અને તેને કાલે મારી પાસે લાવજો.'

શ્વેતકેતુએ તે પ્રમાણે કર્યું બીજે દિવસે પિતાએ તેને કહ્યું– 'કાલે જે મીઠું પાણીમા નાખ્યુ છે તેને પાછું કાઢી લઇ આવ"

એ મીઠું તો પાણીમાં ઓગળી ચૂક્યું હતું.

પિતાએ કહ્યું–આ જળનું ઉપરથી આચમન કરો તેનો સ્વાદ કેવો છે?

પુત્રે જવાબ આપ્યો–'એ તો ખારો છે'

પિતા–'હવે મધ્યમાથી આચમન કરો હવે કેવો સ્વાદ છે?

પુત્ર–'હજુ પણ ખારો જ છે.'

ઉદ્દાલક–"હવે એને તળીયેથી આચમન કરો."

પુત્ર–"હજુ પણ સ્વાદ તો ખારોજ છે."

પિતા–"એ જળને ફેંકી દઇ, તું મારી પાસે આવ."

પુત્રે તે પ્રમાણે કર્યું.

પિતાએ કહ્યું–'આ શરીરમાં પણ સત્ છે, પણ તે દેખાતું નથી. જેમ આ અણિમા છે તેમ એતદ્રુપ સર્વ છે, તે સત્ય છે. હે-શ્વેતકેતુ ! તું પણ તે જ છે.

[૭] યાજ્ઞવલ્ક્ય—ગાર્ગી સંવાદ
(બૃહદારણ્યકોપનિષદ)

ગાર્ગી–'હું આપને બે પ્રશ્નો પુછવાની ઇચ્છા રાખું છું. હે પૂજનીય ઋષિ! આપ કૃપા કરી મને સમજાવશો!

યાજ્ઞવલ્ક્ય–ગાર્ગી તારે જે પુછવું હોય તે પુછ.

ગાર્ગી–'હે યાજ્ઞવલ્ક્ય, લોકો કહે છે કે તે દ્યુલોકની ઉપર અને પૃથ્વીથી નીચે છે, જે દ્યુલોક અને પૃથ્વીને ઓતપ્રોત કરે છે. ભૂત વર્તમાન અને ભવિષ્ય જેમાં ઓતપ્રોત છે તે શામાં ઓતપ્રોત છે?

યાજ્ઞવલ્ક્ય–"આકાશમાં."

ગાર્ગી–હું આપને નમસ્કાર કરું છું. હવે બીજો પ્રશ્ન. આકાશ શામાં ઓતપ્રોત છે?

યાજ્ઞવલ્ક્ય–"આકાશ બ્રહ્મમાં જ ઓતપ્રોત છે. ઋષિઓ એને અક્ષર કહે છે. એ નથી સુક્ષ્મ કે નથી સ્થૂળ, નથી મોટું કે નથી નાનું, નથી લાલ કે નથી શ્વેત, નથી એ છાયા કે નથી અંધકાર. એ નેત્ર, શ્રોત્ર, મન તથા પ્રાણથી રહિત છે. એ વાણી મુખ વગેરેથી રહિત છે. એમાં અંદર બહાર નથી"

"એ અક્ષરની સત્તાથી સૂર્ય ચંદ્ર, દ્યુલોક તથા પૃથ્વી પોતપોતાને સ્થાને સ્થિત છે. એ અક્ષરનીજ સત્તાથી ક્ષણ, કલાક, દિવસ, રાત તથા વર્ષ જુદાં જુદાં સ્થિત છે,"

"હે ગાર્ગી, જે કોઇ આ અક્ષરને જાણ્યા વિના મરી જાય છે તે કૃપણ છે. જે કોઇ આ અક્ષરને જાણ્યા પછી મરી જાય છે તે સાચો બ્રાહ્મણ છે. એ સાચો મુક્ત છે."

"એ બ્રહ્મ જો કે અદ્રશ્ય છે તો પણ દ્રષ્ટા છે. જો કે અશ્રુત

નષ્ટ થઈ જાય છે આ ઉપદેશમાં તો મને કંઇ કલ્યાણ દેખાતુ નથી,'

ઇંદ્ર ફરીથી પ્રજાપતિ પાસે ગયા.

પ્રજાપતિ–'જે સ્વપ્ન જુએ છે, તે આત્મા છે તે અમૃત છે તે જ બ્રહ્મ છે

ઇંદ્રને આથી પણ સંતોષ ન થયો એણે વિચાર કર્યો.

'આ સ્વપ્નનો આત્મા શરીર અંધ થવાથી આંધળો થતો નથી, શરીર કાણુ થવા છતાં કાણો થતો નથી, શરીર નષ્ટ થવા છતાં નષ્ટ પામતો નથી, પરંતુ એ દુ:ખી થાય છે, સ્વપ્નમાં રુદન કરે છે આથી આ ઉપદેશમાં પણ મને કાંઇ કલ્યાણ દેખાતુ નથી.

ઇંદ્ર ફરીથી પ્રજાપતિ પાસે ગયા

પ્રજાપતિ—"જે સુષુપ્તિનો આનંદ ભોગવે છે તે આત્મા છે. તે અમર છે, અભય છે અને તેજ બ્રહ્મ છે

ઇંદ્રે વિચાર કર્યો–'સુષુપ્તિમાં તો પૂર્ણ અભાવ રહે છે તેમાંતો અપરોક્ષ જ્ઞાન પણ થતુ નથી આ ઉપદેશમાં પણ કાંઇ કલ્યાણ ભાસતુ નથી.'

ઇંદ્ર ફરીથી પ્રજાપતિ પાસે ગયા

પ્રજાપતિ–હે ઇંદ્ર ! આ શરીર મરણધર્મી છે જીવ સુખ દુ:ખથી આક્રાંત રહે છે આંખ દૃષ્ટિ માટે, નાસિકા સુંઘવા માટે, કાન સાંભળવા માટે કારણભૂત છે પરંતુ આત્મા યા બ્રહ્મ તો સાક્ષી છે એતો અમર તથા અભય છે એતો ત્રણે શરીર, ત્રણે અવસ્થા તથા મન, શરીર અને ઇંદ્રિયોથી પર છે.

ઇંદ્રે આ બ્રહ્મ પર ધ્યાન કરી બ્રહ્મજ્ઞાન દ્વારા નિત્યસુખ અને અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કર્યું

પ્રકરણ ૮ મું

આત્મ સાક્ષાત્કાર

આ દશ્ય જગતની પાછળ, આ ભૌતિક સંસારની પાછળ, એ ભાવનાઓ, વિચારો, આવેગો તથા લાગુકતાની પાછળ નિવાસ કરે છે, જે તમારો અમર મિત્ર તથા હિતેચ્છુ છે તે પુરુષ અથવા જગદ્‌ગુરૂ છે એ સાક્ષી માત્ર છે અદશ્ય શાસક છે. એ અજ્ઞાન યોગી છે એ અખંડ ચૈતન્યની શકિત છે. એ ગુપ્ત જ્ઞાની છે. એ જ એક માત્ર શાશ્વત તથ્ય તથા જીવંત સત્ય છે આજ બ્રહ્મ અથવા પરમાત્મા કે પરમ વસ્તુ છે. એજ આત્મા છે. આ પરિવર્તનશીલ દશ્યની પાછળ સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવો એજ માનવ જીવનનું પરમ લક્ષ છે માનવ જીવનની અભિલાષાઓમાં સૌથી કલ્યાણકારી અભિલાષા તો આત્મ સાક્ષાત્કાર પ્રાપ્ત કરવો તેજ છે. તમારા શરીર, મન તથા ઇંદ્રિયો પર વિશ્વાસ કરશો નહિ. આંતરિક આધ્યાત્મિક જીવન જીવો. સ્થિર ભકિત તથા વ્રત નિયમ દ્વારા આત્મ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરો અમૃત રસનું પાન કરો. સસાર રૂપી અનલને શાંત કરો અને કષ્ટ, વિપત્તિઓ અને શોક દુર કરો.

મિત્રો, શું ખાવું પીવું અને ગપાટા મારવા સિવાય આ જીવનનો કોઇ ઉન્નત ધ્યેય નથી ? આ ક્ષણભંગુર ભ્રામક સુખ સિવાય નિત્ય સુખનું કોઇ રૂપ નથી શું ?

આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે? આ સંસારમાં વિવિધ તાપથી આર્કાંત આ જીવન કેટલું અનિશ્ચિત છે ? આ સસારિક જીવન કેટલું

દુઃખદ છે ! જે અમર ધામ છે જે તમારૂં વાસ્તવિક મધુર ધામ છે જે શુદ્ધ અને દિવ્ય છે, જ્યાં નિત્ય જ્યોતિ અને પૂર્ણ શાંતિનું સામ્રાજ્ય છે, જ્યાં નથી રોગ, નથી મૃત્યુ કે નથી દુઃખ એવા લોકની પ્રાપ્તિ માટે શ્રમપૂર્વક પ્રયત્ન નહિ કરવો જોઈએ ?

આવો ! આવો ! યોગી બનો તમારા સંકીર્ણ છિદ્રોમાંથી બહાર નીકળો બધા અંધ વિશ્વાસને નષ્ટ કરી નાખો, ઉચ્ચ લક્ષ્ય રાખો. વકીલ, ડાક્તર ઇજનેર અથવા પ્રોફેસર બનવું એ તમારી મહત્વાકાંક્ષા હશે? એનાથી મુક્તિ મળશે ખરી ? એ તમને નિત્ય સુખ પ્રદાન કરશે ખરૂં ? એ શાશ્વત શાંતિ આપી શકશે ? એ તમને અમરપદ પ્રાપ્ત કરાવશે ખરૂં ? શું તમો પૂર્ણતા યા અમૃતત્વ પ્રાપ્ત કરવા નથી ઇચ્છતા ? જો જવાબ હામાં હોય તો આવો ઉન્નત વસ્તુઓ માટે પ્રયત્ન કરો. વીર બનો પાછળ ન જુઓ. આગળ વધો વિચાર કરો હું કોણ છું ? શ્રવણ કરો મનન કરો ધ્યાન કરો અને આત્મ જ્યોતિનો સાક્ષાત્કાર કરો

ૐ સચ્ચિદાનંદ છે ૐ અવિનાશી છે ૐ નિત્ય છે ૐ અમૃતત્વ છે ૐ નું ધ્યાન કરો ૐ નું કીર્તન કરો ૐ નો અનુભવ કરો

॥ ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ. ॥

પ્રકરણ ૯

વિવેક પ્રશ્નોત્તરી

૧ પ્ર—નિત્ય સુખ ક્યાં છે ?
ઉ—એ તમારી અંદર આત્મામાં જ છે.

૨ પ્ર—કઇ ઇંદ્રિય સૌથી વધારે ઉપદ્રવી છે ?
ઉ—જીભ.

૩ પ્ર—તમારો ભયંકર શત્રુ કોણ છે ?
ઉ—મન.

૪ પ્ર—તમારો સર્વશ્રેષ્ઠ મિત્ર કોણ છે ?
ઉ—સત્સંગ

૫ પ્ર—તમારો સાચો પિતા કોણ છે ?
ઉ—ગુરૂ

૬ પ્ર—સર્વ શ્રેષ્ઠ ભાષા કઇ છે ?
ઉ—હૃદયની ભાષા.

૭ પ્ર—સર્વોત્તમ ગુણ કયો છે ?
ઉ—બ્રહ્મચર્ય.

૮ પ્ર—સર્વથી વધારે નશીલું શું છે ?
ઉ—કામ

૯ પ્ર—સર્વથી પવિત્ર નદી કઇ છે ?
ઉ—બ્રહ્મજ્ઞાન

૧૦ પ્ર—સાચો સમ્રાટ કોણ છે ?
ઉ—જીવન્મુક્ત.

૧૧ પ્ર—સર્વોત્તમ ધર્મ કયો ?
ઉ—નિષ્કામ સેવા

૧૨ પ્ર—સૌથી વધારે ખરાબ દુર્ગુણ કયો છે?
ઉ—ક્રોધ.

૧૩ પ્ર—આ સંસારમાં સર્વોત્તમ વસ્તુ શું છે?
ઉ—દુઃખ (કારણ કે એ આપણી આંખ ખોલે છે અને મુક્તિ પ્રાપ્ત કરવા પ્રવૃત્ત કરે છે.)

૧૪ પ્ર—સર્વોત્તમ આહાર કયો?
ઉ—શ્રુતિ અને ઉપનિષદનું શ્રવણ.

૧૫ પ્ર—ઉત્તમ મનુષ્ય કોણ કહેવાય?
ઉ—દયાળુ વ્યક્તિ.

૧૬ પ્ર—સૌથી ખરાબ મનુષ્ય કયો?
ઉ—સ્વાર્થી વ્યક્તિ

૧૭ પ્ર—ખરાબમાં ખરાબ નરક કયાં છે?
ઉ—ઇર્ષ્યા, સંકીર્ણ બુદ્ધિ અને ઘૃણાથી ભરપૂર મનમાં.

૧૮ પ્ર—સર્વોત્તમ સ્વર્ગ કયાં છે?
ઉ—પ્રેમ, કરૂણા અને ઉદારતાથી પૂર્ણ હૃદયમાં

૧૯ પ્ર—સર્વોત્તમ વિદ્યા કઈ?
ઉ—બ્રહ્મ વિદ્યા

૨૦ પ્ર—આ જગતમાં સૌથી વધારે બહુમૂલ્ય વસ્તુ કઈ છે?
ઉ—વૈરાગ્ય

૨૧ પ્ર—સૌથી બળવાન મનુષ્ય કોણ?
ઉ—જે અહિંસાનું પાલન કરે છે, જે હસતે મુખે અપમાન, આઘાત અને અત્યાચારો સહન કરે છે તે.

૨૨ પ્ર—દુર્બળ મનુષ્ય કોણ?
ઉ—ચિડિયા સ્વભાવ વાળી વ્યક્તિ.

૨૩ પ્ર—સર્વથી વધારે સુખી કોણ?
ઉ—ત્યાગી.

૨૪ પ્ર—બધાથી દુખી કોણ છે?
ઉ—ધનવાન
૨૫ પ્ર—સુંદર મનુષ્ય કયો કહેવાય?
ઉ—યોગી
૨૬ પ્ર—કોણ વધારે કુરૂપ છે?
ઉ—લોભી વ્યક્તિ
૨૭ પ્ર—ભિક્ષુક કોણ છે?
ઉ—જે કામનાથી ભરપુર છે તે
૨૮ પ્ર—સૌથી મોટો મહાસાગર કયો?
ઉ—આનંદસાગર
૨૯ પ્ર—આ જગતમાં વધારેમા વધારે હાનીકારક વસ્તુ કઈ?
ઉ—સાંસારિક વ્યક્તિનો સંગ
૩૦ પ્ર—સૌથી મોટુ પ્રલોભન શું?
ઉ—પુરૂષ માટે સ્ત્રી અને સ્ત્રી માટે પુરૂષ
૩૧ પ્ર—વાંછનીય વસ્તુ કઈ?
ઉ—બ્રહ્મજ્ઞાન
૩૨ પ્ર—ઉત્તમ એંજીન ડ્રાયવર કોણ?
ઉ—ઈશ્વર
૩૩ પ્ર—આશ્ચર્યજનક મશીન કયું?
ઉ—મન
૩૪ પ્ર—આ સંસારમા મોટામા મોટુ કારખાનું કયું?
ઉ—માનસિક કારખાનુ
૩૫ પ્ર—સાચો દારૂડીઓ કોણ?
ઉ—જે ધન અને પાંડિત્યના મદમાં ચકચૂર છે તે
૩૬ પ્ર—સાચો અંધ કોણ?
ઉ—જેને આંતરિક દિવ્ય ચક્ષુ નથી તે

૩૭ પ્ર—પામર કોણ?
ઉ—જે શરીરને આત્મા સમજે છે અને જે હંમેશ શરીરની જ વાતો કરે છે.

૩૮ પ્ર—તમારું પ્રધાન કર્તવ્ય શું?
ઉ—આ શરીર રૂપી એંજીનનો ડ્રાઇવર શોધી કાઢવો, તેના પર પ્રેમ રાખવો, એને માટે જીવવું, એની સેવા કરવી, એને જાણવો, એનો સાક્ષાત્કાર કરવો એમાં નિવાસ કરવો અને તેમાં વિલીન થઈ જવું તે

૩૯ પ્ર—કરુણાના સાગર ભગવાને આ જગતમાં દુઃખ શા માટે પેદા કર્યું?
ઉ—દુઃખ તો આ સંસારમાં વરદાન સમ છે એ આંખ ખોલે છે. જો જગતમા દુઃખ ન હોત તો મનુષ્ય મુક્તિ માટે કદિ પ્રયત્નશીલ ન બનત

૪૦ પ્ર—મનમાં શુધ્ધતા છે કે નહિ તે કેવી રીતે જાણી શકાય?
ઉ—જો તમારામા વૈરાગ્ય હોય તો એ ચિત્તશુદ્ધિનું લક્ષણ છે કોઈપણ પ્રકારની વિષય વાસના તમારામાં ઉઠશે નહિ.

૪૧ પ્ર—ઈશ્વરે શું ઉદ્દેશથી આ જગતની સૃષ્ટિ કરી?
ઉ—આ અતિ પ્રશ્ન છે આત્મ સાક્ષાત્કાર કરશો ત્યારે તમે આપો આપ આ ઉદ્દેશ જાણી શકશો તે દેશકાળ તથા કારણથી પરિછિન્ન છે.

૪૨ પ્ર—વારંવાર મંત્ર-જપથી શો લાભ?
ઉ—એ શક્તિ પ્રદાન કરે છે. એ આધ્યાત્મિક સંસ્કારો દૃઢ બનાવે છે.

૪૩ પ્ર—જ્યારે જ્યારે હું ધારણા કરું છું ત્યારે મારા મનમાં કેટલાયે પ્રકારના વિચાર આવે છે, એનાથી મારે કેવી રીતે બચવું? હું એ વિચારોને દાબી દેવાને પ્રયત્ન કરું?

ઉ—બળ પૂર્વક એને દબાવવાનો પ્રયત્ન ન કરશો. એથી તો એ વિચાર વધારે બળવાન થશે; અને તમારી સંકલ્પ-શકિતનો અપવ્યય થશે. તમે થાકી જશો. એ વિચારોના સાક્ષી બની રહો. એમ જ માનો કે-"મારે આ વિચારો સાથે કંઇ તાત્પર્ય નથી." ઉદાસીન રહો. બધા સાંસારિક વિચારો એની મેળે વિલીન થઇ જશે.

૪૪ પ્ર—ખરાબ સ્વપ્નાંઓ કેવી રીતે રોકી શકાય ?

ઉ—કોઇપણ ધાર્મિક પુસ્તકનું અધ્યયન કરો. સૂતા પહેલાં અર્ધો કલાકથી એક કલાક ધ્યાન કરો, આથી ખરાબ સ્વપ્નાં એની મેળે બંધ થઇ જશે.

૪૫ પ્ર—અહંકાર વિહીન વ્યક્તિના લક્ષણ કયાં ?

ઉ—જે શરીરની સાથે તાદાત્મ્ય સંબંધ સ્થાપિત કરતો નથી અને જે અભિમાન, રાગ, ઇર્ષા, ક્રોધ તથા દંભથી મુક્ત છે તે અહંકાર વિહીન છે.

૪૬ પ્ર—આ જગતમા અધર્મ શા માટે ?

ઉ—તમારો દૃષ્ટિકોણ બદલાવો. આથી બધો અધર્મ લુપ્ત થઇ જશે અધર્મ તો ધર્મની ઋણાત્મક બાજુ છે. અધર્મ ધર્મનો મહિમા વધારે છે, જે એક સમય ખરાબ હોય તે પણ બીજે સમય સારો બની શકે છે, એ સમજી જ્ઞાની બનો, ભલા-બુરા, ધર્મ, અધર્મ માનસિક વિકલ્પ છે. આત્મદૃષ્ટિ દ્વારા બુરાને ભલામાં ફેરવી નાખો. બુરાઇમાં પણ ભલાઇ છે.

૪૭ પ્ર—એકતાનું જીવન કેવી રીતે જીવી શકાય ?

ઉ—સેવા, દાન, પોતાની વસ્તુઓમાંથી બીજાને હિસ્સો આપવો, વિશ્વપ્રેમનું સર્જન, સર્વાન્તર્યામિ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરવો, સતત બ્રહ્મ ચિંતન અને આત્મા પર ધ્યાનદ્વારા એ જીવન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે

પ્રકરણ ૧૦ મું

દિવ્ય જીવનની ચાવી

૧ નિત્ય સુખ, પરમ શાંતિ, પૂર્ણ સંતોષ અખંડ આનંદ, જ્ઞાન તથા અમરતા તો આપણી બુદ્ધિને પ્રકાશ આપનાર પરમાત્મા કે આત્મામાંજ મળી શકે માટે તમારા ચિત્તને શુદ્ધ કરી, આ ક્ષણથી ધ્યાન કરી સચ્ચિદાનંદ આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરો

૨ સંસાર મિથ્યા છે તે અસાર છે તે ક્ષણિક અને અનિત્ય છે તે દુઃખ, અસત્ય, ઘૃણા સ્વાર્થ અને દર્દથી ભરપૂર છે.

૩ સમય ખૂબજ કિંમતી છે માટે દરેક દરેક ક્ષણનો ઉપયોગ કરો

૪ સાધુસંતો, સન્યાસીઓ, બીમાર અને રોગીઓની સેવા કરો. આ પ્રભુનુ પાદ સેવન છે

૫ જ્યારે તમારો મિત્ર તમારાથી રિસાયો હોય ત્યારે તમે સાચા પણ હસતો ચહેરો રાખી તમે પ્રથમ તેની સાથે બોલો અશ્રુપૂર્ણ આંખોએ તેની માફી માગો તેની સેવા કરો હઠામદી સ્વભાવ તો શાંતિ, ભક્તિ અને જ્ઞાનનો શત્રુ છે

૬ ભોજન કરતી વેળા મૌન પાળો રવીવારે ૭ કલાક મૌન રાખો.

૭ તમારી બેઠક તથા શયન ગૃહમાં સાધુ સંતોનાં ચિત્રો રાખો ખરાબ ચિત્રો તમારા ઘરમા કદિ રાખશો નહિ

૮ સત્ય બોલો. વીર્યની રક્ષા કરો ક્ષમા, પ્રેમ અને સેવા વડે ક્રોધનુ શમન કરો જ્યારે તમારા મનમાં જરા પણ ક્રોધની વૃત્તિ જણાય તો ઠંડુ પાણી પી લો અને 'ૐ શાંતિ નો દશ વખત જપ કરો.

૯ હમેશ એકલા સૂઓ. રવીવારે એક વાર ભોજન લો તે દિવસે રામ નામના એક લાખ જપ કરો.

૧૦ તમારી મંત્રની નોટ બુકમાં તમારો ઇષ્ટમંત્ર અથવા 'રામ રામ' મંત્ર દરરોજ અરધો કલાક લખો એક કાગળ પર મોટા અક્ષરે

નીચે પ્રમાણે લખો-"સત્ય બોલો" "ૐ હિંમત" "ૐ પવિત્રતા" "હું અમર આત્મા છું" "હું જરૂર આત્મ સાક્ષાત્કાર કરીશ" "સમય ખૂબજ કિંમતી છે" "હું સાચો બ્રહ્મચારી બનીશ" "બ્રહ્મચર્ય એ જ દિવ્ય જીવન છે" અને તેને તમારી બેઠક તથા શયન ગૃહમાં લટકાવો.

૧૧ તમારા ગજવામાં થોડા છુટા પૈસા રાખો. અને ગરીબ તથા અપંગમાં વહેંચો.

૧૨ તમારા કુટુંબીજનો અને મિત્રો સાથે રાત્રે એક કલાક હરિ-કીર્તન કરો અથવા "હરે રામ હરે રામ રામ રામ હરે હરે. હરે કૃષ્ણ હરે કૃષ્ણ કૃષ્ણ કૃષ્ણ હરે હરે" આ મહામંત્રનો જપ અથવા કીર્તન કરો

૧૩ ગીતા, ઉપનિષદ, રામાયણ, ભાગવત અથવા યોગવાસિષ્ઠનું તમારા મિત્રો સાથે એક કલાક વાંચન કરો. સ્ત્રીઓએ પણ આ પ્રમાણે કરવું જોઇએ.

ઉપસંહાર

અહંકાર અને અભિમાનનો નાશ કરવો એ સાધુતાની શરૂઆત છે. અમર અનંત જીવન એ સાધુતાનું ફળ છે વિનમ્રતા અને તપશ્ચર્યા એ સાધુતાની ચાવી છે મૌન અને ધ્યાન એ સાધુતાની જ્યોતિ છે. સદ્ગુણ અને સહનશીલતા એ સન્યાસીનો સાચો વેશ છે, ફક્ત ભગવાં કપડા જ નહિ.

પ્રવૃત્તિ અને નિવૃત્તિ એ જુદા જુદા રસ્તા નથી એ તો એકજ માર્ગની બે બાજુઓ છે. પ્રવૃત્તિમા નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ હોય છે. એ તો માનસિક સ્થિતિ છે વિદેહ રાજા જનકનું દૃષ્ટાંત જુઓ તેઓ પ્રવૃત્તિમાં પણ પૂર્ણ નિવૃત્તિનો અનુભવ કરતા હમેશ યાદ રાખો'-

योगस्थ कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय મનુષ્ય એના પ્રારબ્ધનો વિધાતા છે. એ કાર્ય કરે છે અને ટેવ પાડે છે. એ ટેવ પાવે છે

અને ચારિત્ર્ય પ્રાપ્ત કરે છે ચારિત્ર્ય વાવે છે અને પ્રારબ્ધ લણે છે આ રીતે મનુષ્ય પોતેજ પોતાના પ્રારબ્ધનો વિધાતા છે પ્રારબ્ધ તો તેનેજ આધીન છે અને માનવી આગળથી નક્કી થયેલ પ્રારબ્ધમાંજ માનશે તો એ કેવળ ભાગ્યવાદી અને આળસુ બની જશે સંકલ્પ શક્તિ કેળવો એ સંકલ્પ શક્તિનો ઉપયોગ કરો, ઇશ્વરે મનુષ્યને બુધ્ધિ, સ્વતંત્ર વિવેકપૂર્ણ વિચારશક્તિ પ્રદાન કરી છે મનુષ્ય અણુને નિયંત્રિત કરી શકે એ તત્વો પર કાબુ મેળવી શકે એ હવામાં ઉડી શકે, એ દુનિયાના એક છેડેથી બીજે છેડે પોતાના વિચારો મોકલી શકે એ વિજળી શક્તિને નિયંત્રિત કરી શકે એ પાણી પર ચાલી શકે એ અગ્નિ પર બેસી શકે એ એક શરીરમાંથી બીજા શરીરમાં જઇ શકે એ અદ્રશ્ય રીતે આખી દુનિયામાં ભ્રમણ કરી શકે

મનુષ્ય માટે કશું અશક્ય નથી આત્મ નિરીક્ષણ અને આત્મિક અનુસંધાન દ્વારા પોતાનું સાચું સ્વરૂપ જાણવાને બદલે એ ભાવનાની ભૂમિકા પર રહી આ મનોજનિત દ્રશ્ય જગતમાં આમ તેમ ભટકે છે તે આત્માની મહાનતા ભૂલી જઈ, ઇશ્વરને બદલે માનવીની પૂજા કરે છે એ માણસ ભક્ત બને છે એ લખશે—"આપનો તાબેદાર નોકર" એ ભૂલી જાય છે કે તે પોતેજ આ વિશ્વનો નિયંતા અને આધાર છે જાગો આ દયાજનક સ્થિતિમાંથી જાગો અનુકુળ સમય વીતી જશે જાગ એ વાંચક, જાગ

આધ્યાત્મિક પથે પ્રગતિ કરવા ઇચ્છતા સાચા સાધકને અનેક વ્યવહારૂ સૂચનો આ નાનકડી પુસ્તિકામાંથી મળશે. દરેકે દરેક પૃષ્ઠ અમુલ્ય સુચનો ટુંકાણમાં આપે છે આ સંક્ષિપ્ત શિક્ષામણોજ તેની ઉપયોગીતા જણાવે છે મુમુક્ષુઓને જો આ પુસ્તક ઉપયોગી બનશે તો લેખકના પ્રયત્નો ફળીભૂત થયા ગણાશે

ૐ શાંતિ શાંતિ શાંતિ

દિવ્ય જીવન સંઘ

The Divine Life Society

(સ્થાપના : સને ૧૯૩૬)

શિવાનંદનગર, ઋષિકેશ

પ્રવૃત્તિ-પરિચય

ધ્યેય:-નિષ્કામ સેવા અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનનો પ્રચાર

ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી, ઋષિકેશ, એ સંસ્થા ભારત વર્ષના પ્રાંતે પ્રાંતમાં જ નહિ પણ દેશપરદેશમાં આજે જાણીતી છે. તેના આદ્ય સ્થાપક અને પ્રણેતા પૂજયપાદ શ્રી સ્વામી શિવાનંદ સરસ્વતી છે, જેમના નામથી ભાગ્યે જ કોઇ આધ્યાત્મ પ્રેમી આજે અજાણ હશે. સ્વામીજી ઇ સ. ૧૯૫૦ માં અમદાવાદ ખાતે પધાર્યા હતા અને તેમનાં પ્રેરક પ્રવચનોનો લાભ અમદાવાદની જનતાએ ગીતા મંદિરમાં તેમજ પ્રેમાભાઇ હોલમાં મોટી સંખ્યામાં ઉમટીને લીધો હતો.

મદ્રાસ પ્રાંતનાં તિરૂનેલવેલી જીલ્લાના પટ્ટામડાઇ ગામમાં વેન્ગુઇ આયરને ત્યાં તા ૮મી સપ્ટેમ્બર ૧૮૮૭ ને દિવસે તેમનો જન્મ થયો અને તેમનું પૂર્વાશ્રમનું નામ કુપ્પુસ્વામી હતું પૂ સ્વામીજી પૂર્વાશ્રમમાં મલાયામાં સુપ્રસિધ્ધ ડૉક્ટર હતા આધ્યાત્મતૃષાની સાથે અંતરમાં પહેલેથી જ ઉત્કટ સેવાભાવના હોવાથી તેમણે ઇ સ ૧૯૨૩ માં સન્યસ્ત ધારણ કરીને હિમાલયમાં આકરી તપશ્ચર્યા કર્યા પછી પણ પ્રભુ પ્રેરણાથી સમસ્ત મનુષ્ય જાતિની સેવા કરવાના ઉદ્દેશથી ઇ સ ૧૯૩૬ માં ઋષિકેશ ખાતે 'ધી ડિવાઇન લાઇફ સોસાયટી'ની સ્થાપના કરી હતી

જ્ઞાનસત્ર એ સ્વામીજીની સરવ ની મુખ્ય પ્રવૃત્તિ છે સરળ અને ટૂંકા વાકયોમાં સચોટ આધ્યાત્મોપદેશ આપતી પત્રિકાઓ છપાવીને વિના મુલ્યે સંસ્થા તરફથી વહેંચવામાં આવે છે. ઉપરાંત ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનની સરળ સમજુતી આપતાં પુસ્તકો પણ છપાવીને પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે. તત્ત્વજ્ઞાનના વિવિધ વિષયો અને, પ્રશ્નો વિષે સ્વામીજીએ લખેલાં પુસ્તકો તે આ દિશામાં સંસ્થા તરફથી થયેલું

સૌથી મહત્વનું કાર્ય છે સરળ અને પ્રેરક ઉષ્માવાળી સ્વામીજીની વાણીએ અનેક કેળવાયેલા, ડીગ્રીધારી યુવાનોને—પછી તે ડૉકટરો હોય, વકીલો હોય કે એન્જીનિયરો હોય—માનવસેવાની દીક્ષા અને સત્યપંથનું માર્ગદર્શન આપ્યું છે આજે અનેક શિક્ષિત ભાવનાશાળી સજ્જનો સંસ્થાની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સક્રિય રસ લઈને માનવ જાતિની ઉમદા સેવા કરી રહ્યા છે

ધી ડિવાઈન લાઈફ સોસાયટીની આજે લગભગ ચારસોથી વધુ શાખાઓ છે તેમાંથી અઢીસો જેટલી ભારતમાં છે, જ્યારે દોઢસો જેટલી શાખાઓ પરદેશમાં—જર્મની, અમેરીકા, ઇંગ્લેંડ તેમજ બીજા દેશોમાં છે સ્વામીજીના લખેલાં પુસ્તકો એટલા પ્રેરક, સરળ અને રોચક શૈલીમાં લખાયેલાં છે કે સામાન્ય અંગ્રેજી ભણેલો માણસ પણ તે સહેલાઈથી સમજી શકે અને તેના અધ્યાત્મ-સિધ્ધાંત અનુસાર આચરણ કરવા તત્પર થાય જુદી જુદી ભાષાઓમાં તેમના પુસ્તકોનો અનુવાદ થયો છે અમેરિકાની કેટલીક યુનિવર્સિટીઓમાં ધર્મ-તત્વજ્ઞાનના વિષયના અભ્યાસક્રમમાં સ્વામીજીનાં કેટલાંક પુસ્તકો નિયત થયેલાં છે. આજ લગીમાં સંસ્થા તરફથી આ પ્રકારનાં દોઢસો જેટલાં પુસ્તકો બહાર પડેલા છે સ્વામીજીના તેજસ્વી વ્યક્તિત્વથી અને સોસાયટીના સંગીન કાર્યોથી પ્રેરાઈને પરદેશથી પણ અનેક ભાઈ-બહેનો ઋષિકેશમાં સ્વામીજીના સત્સંગનો લાભ લેવા આવે છે અને સ્વામીજીના આદેશ અનુસાર કોઈને કોઈ જનસેવાનું કાર્ય કરવાનું વ્રત લઈ સ્વદેશ

લાઈફ સોસાયટી પ્રેમ અને આદરની લાગણી ધરાવે છે એટલે દરેકોઈ દેશ કે ધર્મના માણસ તેના સભ્ય થઈ શકે છે. સભ્ય બનાર વ્યક્તિને સંસ્થા તરફથી બહાર પડતુ "વિઝડમ લાઈટ" નામનું અંગ્રેજી પત્ર વિના લવાજમે મોકલવામાં આવે છે

આ સંસ્થાનો છેલ્લા દાયકા દરમ્યાન મહત્વનો વિકાસ થયો છે સંસ્થાની માલિકીનુ છાપખાનું છે. તેમાં સ્વામીજીએ લખેલ પુસ્તકો તેમજ સંસ્થા તરફથી બહાર પડતાં સામયિકો અને જ્ઞાનપ્રસાર પત્રિકાઓ છપાય છે. સંસ્થા અને તેના પ્રણેતાનો અધ્યાત્મ-સંદેશ 'ડિવાઈન લાઈફ' યોગ વેદાંત ફોરેસ્ટ યુનિવર્સીટી વીકલી' 'હેલ્થ એન્ડ લોંગ લાઈફ' તેમજ 'વિઝડમ લાઈટ' જેવાં મુખપત્રો દ્વારા જગતને પહોંચે છે. સંસ્થા એક આધુનિક પધ્ધતીની હોસ્પિતાલ પણ ચલાવે છે, જેમાં ઉત્તમ અનુભવ કાબેલિયતવાળા ડાકતરો દર્દીઓની મફત સારવાર કરે છે. આયુર્વેદિક પદ્ધતિએ સંસ્થા તરફથી એક આયુર્વેદિક ફાર્મસી પણ ચાલે છે, જેમાં શાસ્ત્રીય પધ્ધતિએ આયુર્વેદિક દવાઓ તૈયાર કરવામાં આવે છે ઉપરાંત જ્ઞાન, કર્મ, ભક્તિ અને યોગવેદાંતના જિજ્ઞાસુઓને તાલીમ આપવાની સગવડ પણ સંસ્થાનું એક અગત્યનું અંગ છે યોગ જેવા ગહન વિષયની આધુનિક પદ્ધતિએ સમજૂતિ આપતું 'યોગ મ્યુઝિઅમ" પણ તેનું અનોખું આકર્ષણ છે સંસ્થા તરફથી દરરોજ 'ગીતા' અને 'ઉપનિષદ્' વિષયક વર્ગો નિયમિત ચલાવવામાં આવે છે. સ્વામીજીના દર્શનાર્થે ઋષિકેશ આવનાર સભ્યો સ્વામીજીના શિષ્યો, સાધુ સન્યાસીઓ, યાત્રાળુઓ વગેરે માટે હમેશા ખુલ્લુ રહેતું ભોજનાલય પણ સંસ્થા તરફથી ચાલે છે આશ્રમની અંદર આવેલા વિશ્વનાથના મંદિરમાં ભજન, કિર્તન, સત્સંગ-પ્રવચન પૂજન-અર્ચન ઇત્યાદી નિત્યક્રમની પ્રવૃત્તિઓ તો હોય છેજ. આ સિવાય. ગ્રામોફોન રેકર્ડ, રેડિઓ તથા મુવી ફીલ્મ જેવાં અદ્યતન સાધનો દ્વારા પણ સત્સંગ સાધવામાં આવે છે.

સ્વામી શ્રી શિવાનંદ સરસ્વતી આદર્શ યોગી અને
તેમની ઉત્તમ રાહબરી નીચે સંસ્થા અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ દ્વાર
સેવાનું કાર્ય કરી રહેલી છે. આ મહાન સંસ્થાની શાખા અ
ખાને પણ ચાલી રહી છે; જે સ્વામીજીની પ્રેરણા અનુસાર
ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, જનસેવા, સર્વધર્મસમભાવ, વિશ્વપ્રે
વિષયોમાં પોતાનો બનતો ફાળો આપવા તત્પર છે.

પૂજ્ય સ્વામીજીના અંગ્રેજી પુસ્તકોનું ગુજરાતીમાં ભાષાં
તેને પ્રકાશન આપવા શ્રી શિવાનંદ સાહિત્ય પ્રસાર સમિ
ગુજરાત **વીભાગની** શાખા પણ કાર્ય કરી રહી છે. સ્વામ
પુસ્તકોને પ્રકાશન આપવા "દિવ્ય જીવન ગ્રંથમાળા" શરૂ ક
આવી છે, જેનું વાર્ષિક લવાજમ રૂા ૫ છે.

આપ સંસ્થાના સભ્ય થઇ સંસ્થાના કાર્યને વેગ અ
એવી આશા છે. સામાન્ય સભ્યનું લવાજમ વાર્ષિક રૂા. ૨
સંસ્થાના કાર્યમાં પ્રત્યક્ષ ભાગ લઇને તેમજ ભંડોળમાં આ
ઇચ્છાનુસાર યથાશક્તિ દાન આપી તેમજ સહાયક સભ્ય, આ
સભ્ય, દાતા અથવા આશ્રયદાતા થઇ આપનો અમૂલ્ય સાથ આ
એવી નમ્ર વિનંતી છે.

॥ ૐ શાંતિ : શાંતિ : શાંતિ : ॥

Dharma', Home Nursing' 'Practical Household Remedies' 'Practice of Ayurveda' વગેરે વગેરે છે.

આવા ઉત્તમ કોટિના જ્ઞાનદીપ સમા જીવન ઉત્થાનમાં માર્ગદર્શન કરતા પૂ સ્વામીજીના અનેક ગ્રંથેાનો વિદેશની લગભગ બધી જ ભાષાઓમાં અનુવાદ થયેા છે અને તેનો લાભ તેઓએ ઘણા સારા પ્રમાણમાં ઉઠાવ્યેા છે. ગુજરાતી જનતા આવેા અપૂર્વ લાભ પ્રાપ્ત કરે તદર્થે "દિવ્ય જીવન ગ્રંથમાળા" શરૂ કરવામા આવી છે.

આ ગ્રંથમાળા બૂજ લવાજમમાં ચારથી છ પુસ્તકો દ્વારા ૧૦૦૦ પાનાનું વાચન વર્ષ દરમિયાન આપશે. ગ્રંથમાળાનું વાર્ષિક લવાજમ ફક્ત રૂા પ્ા રાખવાંમાં અવ્યું છે ગ્રંથમાળાનું વર્ષ જાન્યુઆરીથી ડીસેમ્બર સુધીનું રહેશે પણ વર્ષ દરમિયાન ગમે ત્યારે ગ્રાહક થઇ શકાશે રૂપીઆ પાચના લવાજમમાં રૂપીઆ સાતથી દસ સુધીની કિંમતના પુસ્તકોનેા લાભ આ યેાજના દ્વારા મળી શકશે.

ગુજરાતની ધર્મપ્રેમી તેમજ ઉત્તમ શ્રેણીના ઉર્જસ્વિત સાહિત્યમાં રસ ધરાવતી જનતા અમારા સાહસમાં ગ્રંથમાળાના ગ્રાહક બની, ભેટ આપી અથવા તેા પુસ્તક પ્રકાશન માટે ખર્ચ આપી સાથ અને સહકાર આપશે અને જ્ઞાનગંગાને વહાવવાનું પુણ્ય પ્રાપ્ત કરશે એવી આશા અને શ્રદ્ધા છે.

ૐ શાંતિ. શાંતિ શાંતિ.

જ્ઞાન-યજ્ઞ

શ્રુતિ ભગવતી કહે છે કે "જ્ઞાનવિના મુક્તિ નથી"

જ્ઞાન યજ્ઞ એ જનતા જનાર્દનની

★ આધ્યાત્મિક ઉત્થાન માટે

★ નૈતિક નિયમન માટે

★ સંસ્કૃતિના સંરક્ષણ માટે

★ સ્વાસ્થ્ય સાચવવા માટે

અને

★ માનવતાના વિકાસ માટે

અતિ ઉપયોગી મહાન સેવા છે.